



# HEADINGTON INSTITUTE

*Care for Caregivers Worldwide*

Online Training Module

**On the road again: Coping with travel and re-entry stress**

by Lisa McKay

Translated from English by Global Language Solutions\*

\* Headington Institute has not verified the content or the accuracy of this translation

**MÓDULO DE AUTO-  
APRENDIZAGEM 3**

*De novo a viajar:  
Lidar com o stress da viagem e da reentrada*



De novo a viajar: Lidar com o stress da viagem e da reentrada

---

Headington Institute  
200 East Del Mar Blvd  
Suite 119  
Pasadena, CA 91105  
USA  
Phone: 626 229 9336  
[www.headington-institute.org](http://www.headington-institute.org)

A informação contida nestes módulos é fornecida apenas para fins educacionais. Os exercícios e escalas de auto-exame presentes neste site da Internet não se destinam a ser usados como ferramentas de diagnóstico ou tratamento. Quaisquer preocupações que possa ter sobre questões relacionadas com saúde mental devem ser discutidas com um profissional qualificado na área da saúde mental. Se algum do material deste módulo lhe suscitar preocupações, contacte os colaboradores do Instituto Headington ou outros profissionais qualificados na área da saúde mental.

---

## CONTEÚDO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
Viagens e trabalho humanitário	3
<b>TEXTO DE ESTUDO</b>	<b>7</b>
Resumo da investigação: Viagens frequentes e a sua saúde	7
Vida em casa <i>versus</i> vida em viagem	11
Destacamento e reentrada	16
Reacções comuns de stress de viagem	18
Trabalho humanitário e a dinâmica das viagens	22
Questões exclusivas a solteiros, casais e famílias	26
Resiliência: Aptidões que fazem a diferença	30
Lidar com o stress da viagem antes de partir	35
Lidar com o stress da viagem enquanto está em viagem	38
Lidar com o stress da viagem quando regressa	42
Conclusão	46
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>47</b>
Recursos	47



## Introdução: Viagens e trabalho humanitário

“São 10 horas da noite na África do Sul, meio-dia na Califórnia e neste momento creio que estou algures sobre a Gronelândia. Durante os últimos dez dias passei de um sol pálido de Inverno na Califórnia, a neve no Colorado e Verão na Cidade do Cabo. Passei 49 horas no ar e não tive, de modo algum, horas suficientes de sono. Na quinta-feira dei um workshop para trabalhadores humanitários que passaram os últimos três meses do seu ano a trabalhar no Sudão. O ponto central do debate foi o stress associado com o viver a vida num estado de quase constante mudança e, sobre isso, pelo menos, posso falar com convicção. Com esta tarefa realizada, começo a pensar em tudo o que tem de ser feito antes de ir passar o Natal na minha casa na Austrália, na próxima semana. Estou demasiado cansada para dormir. Por isso, parece-me adequado, usar o tempo para escrever o postal de Natal deste ano a 39.000 pés de altitude...”

(Lisa McKay, Dezembro de 2004)

Uma carreira como trabalhador humanitário pode trazer muitas coisas – trabalho duro, aventuras extraordinárias, crescimento pessoal, e uma grande mágoa ao constatar o sofrimento existente no mundo. Para muitos também significa bastante tempo gasto a viajar. Às vezes, estas deslocações são internacionais – enquanto que os seus amigos que estão em casa acumulam mobílias e outros ornamentos da “vida normal”, você acumula carimbos no passaporte. Às vezes são domésticas – longos dias e semanas longe de casa a supervisionar os esforços de ajuda no caso de um desastre, a dar workshops, e a implementar projectos de ajuda em áreas remotas do seu próprio país.

Para os trabalhadores humanitários, as viagens podem ser divertidas e enriquecedoras. No entanto, as viagens frequentes também podem ser stressantes. Algumas das razões mais comuns para este stress incluem:

1. **O impacto cumulativo das mudanças constantes:** Viver em constante mudança na nossa rotina do trabalho, ambiente de casa e redes profissionais e sociais, pode ser estimulante, mas também pode ser esgotante. Embora muitos trabalhadores humanitários apreciem a novidade e o desafio, a constante mudança é stressante e terá, eventualmente, consequências negativas se não forem feitos esforços para compensar isso.
2. **A dinâmica das viagens:** Viajar é cansativo mesmo que não tenha de enfrentar

- 
- aeroportos apinhados de gente, voos longos, diferenças interculturais e a dificuldade de cruzar vários fusos horários. Fazer as malas e organizar-se para ir para fora, estar em ambientes desconhecidos e tentar recuperar o tempo perdido quando regressa, tudo isto requer uma atenção e energia adicionais.
3. **Alterações dramáticas no propósito, intensidade e “prestígio”:** “No terreno”, os trabalhadores humanitários podem habituar-se a serem diferentes, a serem notados, a lidarem com questões intensas e que podem conduzir a alterações irreversíveis, e a tomarem decisões importantes. “Em casa” estes não são geralmente uma pessoa “especial”, a viver num sítio especial e a fazer um trabalho especial. Em comparação com a intensidade e o propósito que pode ser associado à vida a viajar, a vida em casa pode parecer banal e menos importante.
  4. **Alterações pessoais que ocorrem em si como resultado do trabalho:** O trabalho humanitário influencia as suas atitudes e valores. Mesmo uma missão curta provocará algumas alterações. Algumas destas alterações são permanentes – ser exposto a formas diferentes de pensar e de fazer as coisas pode alterar a sua perspectiva para sempre. Muitas vezes, contudo, as pessoas em casa não mudaram da mesma forma que você mudou. Quanto mais tempo estiver longe de casa, mais probabilidades existem de as suas atitudes e valores se alterarem, e maior probabilidade há de sentir que já não pertence aonde antes pertencia.
  5. **Dificuldade em manter relações pessoais importantes:** As experiências que viveu, as formas em que pode ter mudado e os acontecimentos importantes da vida das outras pessoas que pode ter perdido – tudo isto pode contribuir para tornar mais difícil a relação com as pessoas em casa depois de ter estado fora.

Viajar é uma faceta normal da vida para muitos trabalhadores humanitários, mas estes não estão isentos de considerarem esta faceta muito stressante só porque estão a trabalhar para uma boa causa. Até à data, a pesquisa sobre os trabalhadores humanitários sugere que as dificuldades práticas das viagens e o sofrimento de estarem separados da família e amigos estão entre os desafios mais stressantes relacionados com o trabalho que eles enfrentam.

Existem várias maneiras dos trabalhadores humanitários se prepararem para enfrentarem mais eficazmente os desafios de um estilo de vida de alta transição. **Todos os trabalhadores humanitários devem compreender a forma como eles pessoalmente consideram as viagens um desafio, e como gerir proactivamente o stress decorrente das viagens. É muito importante dispor de tempo para reflectir**



sobre os custos e as recompensas deste trabalho, e identificar e pôr em prática limites na vida profissional que sejam adequados para si. Isto ajudará a garantir que pode à mesma ser feliz, saudável e competente no seu trabalho daqui a cinco anos.

Este é o terceiro de uma série de módulos de formação online produzidos pelo Headington Institute que explora aspectos do stress traumático relacionado com o trabalho humanitário. **Este módulo de formação online procura ajudar os trabalhadores humanitários a:**

1. **Identificar diferenças entre a vida “em casa” e “em viagem”.**
2. **Compreender melhor a dinâmica das transições que as missões humanitárias exigem (preparar-se para partir, viver a viajar e reentrar).**
3. **Identificar estratégias para lidar melhor com o stress das viagens durante estas transições.**

Este módulo foi elaborado com material apresentado no primeiro módulo desta série, *Compreender e lidar com o stress traumático*. Os(as) leitores(as) que não concluíram esse módulo são aconselhados(as) a fazê-lo antes de prosseguirem.

Os módulos online adicionais colocados à disposição pelo Instituto Headington incluem:

*Compreender e lidar com o stress traumático (introdução da série)*

*Tratamento de traumas e incidentes críticos por parte dos trabalhadores de organizações humanitárias*

*Compreender e lidar com o trauma indirecto*

*Trabalho humanitário, stress traumático e espiritualidade*

*Tudo em família: Cuidados pessoais para cônjuges e familiares dos trabalhadores humanitários*

À medida que avançar pelas diferentes secções deste módulo, aproveite a oportunidade para reflectir de que forma esta informação é relevante para o seu trabalho e para a sua vida. Para ajudá-lo(a) neste processo, incluímos perguntas no final de muitas das secções de estudo, em caixas parecidas com a seguinte:

---

### **Para reflexão pessoal...**

- Dispor de tempo para reflectir sobre as suas respostas a estas perguntas irá aumentar a sua aprendizagem e a sua capacidade de memorização ao longo do tempo
- Anotar as respostas a estas perguntas pode ser ainda mais útil para si. Os estudos demonstraram que o registo orientado pode ser muito benéfico para a sua saúde física e emocional. Ao anotar as suas respostas ficará com um registo escrito que pode consultar e sobre o qual pode reflectir à medida que estabelece objectivos de cuidados pessoais.



## Resumo da investigação: Viagens frequentes e a sua saúde

Muitos trabalhadores humanitários passam muito tempo a viajar. Embora existam sem dúvida alguns benefícios adicionais, viajar regularmente pode ser muito desgastante. Pode ter de enfrentar alterações súbitas e acentuadas no:

- Clima
- Fusos horários
- Cultura
- Rotina diária e responsabilidades
- Quantidade e tipo de contacto com colegas, amigos e família

A pesquisa começa a sugerir que as viagens frequentes têm, eventualmente, consequências negativas a nível físico e mental. Por exemplo, os viajantes frequentes correm o risco de ver aumentar os problemas de sono e alimentares, infecções das vias aéreas superiores, e outras manifestações menos óbvias de desgaste.

A investigação do efeito das viagens de trabalho só recentemente se tornou uma área de interesse para os investigadores e existem relativamente poucos estudos publicados sobre o assunto. No entanto, estão a emergir conclusões importantes da pesquisa que *foi* realizada. Alguns dos dados desta investigação encontram-se resumidos a seguir.

### Investigação realizada pelo Banco Mundial

No ano 2000, o Banco Mundial foi o anfitrião de um Simpósio Internacional sobre Viagens e Saúde (International Travel Health Symposium) que analisou o impacto das viagens de trabalho internacionais nas famílias e nos próprios viajantes. (Clique [neste link](http://www-hsd.worldbank.org/symposium/proceedings.htm) (<http://www-hsd.worldbank.org/symposium/proceedings.htm>) para visualizar transcrições destes procedimentos.) Neste simpósio, os principais peritos de várias áreas debateram os resultados de um estudo de investigação alargado, que tinha sido realizado pelo Banco Mundial, bem como uma série de outros estudos sobre o assunto.

A investigação do Banco Mundial consistiu em rever todos os seguros de saúde e os pedidos de reembolso de despesas médicas feitos em 1997 que estavam associadas com viagens de trabalho internacionais. Durante este tempo, o pessoal operacional do Banco Mundial realizou cerca de 18.000 viagens de trabalho internacionais, por vezes

---

de várias semanas, e normalmente para destinos na Ásia, África e América Latina.

Após analisarem mais de 10.000 solicitações de cuidados de saúde, envolvendo consultas com médicos, psiquiatras ou psicólogos, o banco concluiu o seguinte:

- Houve uma forte correlação entre a frequência das viagens e as doenças típicas relacionadas com as viagens (tais como infecções do tracto respiratório superior, problemas de pele, intoxicações alimentares e outras doenças físicas). Os homens que viajavam tinham uma probabilidade 80% maior de submeter um pedido de reembolso de despesas médicas do que os homens que não viajavam; no caso das mulheres este valor foi de 18%.
- Os pedidos de reembolso de despesas de cuidados de saúde relacionados com distúrbios psicológicos (especialmente problemas de ansiedade, de ajustamento e reacções agudas ao stress) também aumentam em proporção com o número de deslocações de trabalho. O aumento nos pedidos de reembolso de seguros de saúde para problemas psicológicos relacionados com o stress foi semelhante entre os homens e as mulheres que efectuaram quatro ou mais viagens de trabalho por ano. Estes funcionários apresentavam uma probabilidade três vezes maior que os seus colegas estacionados de entregar pedidos de reembolso de despesas médicas para problemas psicológicos como a ansiedade e reacções agudas ao stress.

Seria pouco sério pegar nos resultados de um único estudo, independentemente do tamanho grande da sua amostra populacional, e partir do princípio que as conclusões representam as experiências de todos os que viajam a trabalho. No entanto, estes resultados são dignos de atenção por, pelo menos, dois motivos: (1) Os funcionários do Banco Mundial trabalham no campo humanitário/do desenvolvimento; e (2) as suas viagens levam-nos para os países em vias de desenvolvimento durante longos períodos de tempo. É, portanto, razoável, assumir que estas conclusões têm alguma relevância para a população mais extensa dos trabalhadores humanitários, tendo em conta que muitos deles têm padrões de viagem semelhantes em termos de duração da missão e destinos, e que trabalham em projectos de assistência e desenvolvimento semelhantes.

Não é surpreendente que o Banco Mundial encontrasse uma ligação entre as deslocações regulares e o risco para a saúde física. O facto das pessoas que viajam



(especialmente as que viajam internacionalmente) correrem o risco de contraírem doenças físicas é uma conclusão que tem sido documentada numa série de outros estudos com turistas e outros viajantes. O que *foi* surpreendente foi a forte correlação entre o aumento dos pedidos de reembolso de seguro no âmbito de problemas psicológicos e o aumento das viagens. Estas conclusões são especialmente significativas dado que apenas 30% dos funcionários do Banco Mundial, à altura deste estudo, eram oriundos dos EUA ou Canadá (os restantes eram da Europa, Ásia-Pacífico, África ou América Latina). Tal como Bernard Liese (anterior Director Médico do Banco Mundial) disse no seu discurso de abertura no simpósio do Banco Mundial sobre “Stress, o Viajante a Trabalho e a Saúde Corporativa” (*Stress, the Business Traveler, and Corporate Health (2000)*),

*“Enquanto que aqui nos Estados Unidos é muito comum consultar ocasionalmente um psicólogo, ou ter mesmo um terapeuta familiar, é preciso muito tempo para um europeu decidir-se por procurar tratamento junto de um psicólogo e é preciso um tempo extraordinariamente prolongado e um elevado grau de sofrimento para um colega asiático o fazer.”*

O Dr. Liese continua a debater conclusões que considerou ainda mais surpreendentes.

*“A experiência do viajante a trabalho e o aumento dos problemas psicológicos reflectem-se - deixem-me que repita isto - reflectem-se na família. Em última instância, este fenómeno não afecta apenas o viajante, afecta o seu agregado familiar. E se afecta o viajante e afecta o agregado familiar, é muito provável, ou quase certo, que afecta o local de trabalho.”* [Este assunto será discutido com mais pormenor na secção sobre: *Questões exclusivas a solteiros, casais e famílias.*]

O objectivo desta breve discussão *não* é insinuar que os custos decorrentes das viagens sobrepõem-se muitas vezes aos consideráveis benefícios (já para não mencionar os beneficiários dos programas de assistência e desenvolvimento) que os trabalhadores humanitários retiram do tempo que passam em viagem. As deslocações são muitas vezes uma parte integral do trabalho humanitário, e uma parte de que a maioria dos trabalhadores humanitários não quereria dispensar mesmo que pudessem fazê-lo. Contudo, a investigação referida aqui *reforça realmente* a necessidade dos





---

## “Casa” e “em viagem”

A palavra “casa” evoca associações diferentes para pessoas diferentes. Alguns podem fazer um esforço para tentar identificar o que esta significa para eles. Outros saberão imediatamente. O lar não é apenas um local geográfico. É uma mistura de recordações pessoais e sociais, experiências e emoções, ligadas tanto a pessoas como a um local. A nossa percepção do lar também pode mudar com o passar do tempo e a experiência.

Quando pedi a pessoas durante os workshops para reflectirem sobre o que o lar significa para elas, obtive uma grande variedade de respostas. Por exemplo, num único workshop obtive as seguintes respostas diversificadas: família, estabilidade, roupa para lavar, sensação de pertença, responsabilidade, amor, pagar contas, cozinhar, ser o dono das mobílias, relaxar, amigos de longa data, o gato, ajudar os filhos com os trabalhos de casa, familiaridade e conforto.

Da mesma forma, as pessoas possuem uma vasta variedade de experiências que associam a estarem em viagem. No mesmo workshop, os trabalhadores humanitários associaram o estar em viagem com: liberdade, excitação, independência, ter uma única coisa em que se concentrarem, muito trabalho, hotéis, motoristas, desconforto, aeroportos, má comida, comida nova, intensidade, motivante, CNN, cafés com Internet, idiomas diferentes, distância da família e amigos, acasos felizes, solidão, espera, assédio, e tempo para ler.

O lar tende a ser associado com pessoas e locais familiares, e tarefas e interacções previsíveis e rotineiras. Estar “em viagem” tende a ser associado com novas pessoas e locais, e tarefas e interacções imprevisíveis e desafiantes. Estes exemplos realçam uma série de diferenças que os trabalhadores humanitários experimentam normalmente entre as suas vidas em casa e as suas vidas em viagem. Algumas destas diferenças são descritas a seguir.

### Diferenças físicas entre casa e viagem

Por lo general, el nivel de familiaridad y comodidad que sientes dentro de tu entorno Existe normalmente uma diferença no seu nível de familiaridade e conforto com o seu ambiente físico (por ex.: comida, alojamento e transporte) em casa *versus* em viagem. Consequentemente, a facilidade com que consegue “navegar” neste ambiente também é diferente. Normalmente, estar em viagem significa que tem de despende mais tempo e energia a estar alerta, assimilar o facto de se encontrar num ambiente novo e descobrir como fazer coisas que faria rotineiramente em casa.



## Diferenças de relacionamento entre casa e viagem

Existem dois temas relacionados com relacionamentos que serão destacados aqui – ruptura geral e diferentes tipos de relacionamentos.

*Ruptura:* As viagens frequentes ou prolongadas podem ser muito prejudiciais para os relacionamentos importantes. Você irá mudar em resultado das suas experiências. A sua família e amigos irão mudar mais ou menos enquanto está fora. Em resultado do tempo que está fora, terão menos experiências, recordações e histórias partilhadas. Não é impossível manter relações próximas em casa quando está com frequência em viagem, mas é necessário um maior esforço, energia e atenção.

Ao longo do tempo, viver a vida sempre “de partida” pode ter um efeito duradouro no seu “arreigamento” numa identidade social, cultural e/ou espiritual. Isto é especialmente verdade para os expatriados. Após alguns anos de trabalho de campo, os expatriados podem começar a sentir que têm mais em comum com os seus colegas internacionais do que com os amigos e família que deixaram em casa. Eventualmente, podem começar a sentir que o lar já não existe verdadeiramente para eles.

*Diferentes tipos de relacionamentos:* Neste tipo de trabalho, as pessoas podem constatar que os relacionamentos que constroem no terreno/com os colegas são diferentes e mais intensos do que os relacionamentos com os amigos que deixaram em casa. Os trabalhadores humanitários tendem a partilhar sofrimentos físicos e emocionais e interesses comuns de serviço. Passam com frequência bastante tempo com um pequeno grupo de colegas e amigos que possuem um conhecimento profundo da sua percepção do mundo e das suas experiências em viagem. Todos estes factores podem interagir para se formarem vínculos relacionais rápidos, intensos e profundos. Em contraste, os outros relacionamentos (embora continuem a ser importantes) podem começar a parecer ociosos, superficiais, circunscritos e tomados como certos. Tenha cuidado com qualquer tendência para se tornar crítico e arrogante em relação aos seus relacionamentos “em casa” e que não estão relacionados com o trabalho, e de se afastar completamente deles.

## Diferenças emocionais entre casa e viagem

Verifica-se um certo grau de divergência que resulta em se andar constantemente entre a casa e a viagem – podem parecer mundos completamente diferentes. A combinação do stress das viagens, alterações abruptas na sua rede de apoio social e as

---

suas experiências na estrada, pode levar a experimentar padrões emocionais diferentes daqueles que experimenta em casa.

Algumas pessoas consideram que são emocionalmente mais estáveis quando estão em viagem. Isto pode dever-se ao facto destas pessoas utilizarem muito mais energia para lidarem eficazmente com os vários desafios que a viagem apresenta e adiarem o processamento dos seus pensamentos e sentimentos até chegarem a casa. Nestes casos, a emoção acumulada pode atingi-los de forma muito mais forte quando regressam a casa (reentrada). Contudo, outras pessoas, podem achar que têm reacções emocionais mais intensas e/ou alterações de humor quando andam em viagem, como resposta aos desafios adicionais que a viagem apresenta.

### Diferenças espirituais entre casa e viagem

As experiências que vive enquanto está em viagem podem ensiná-lo, inspirá-lo e revigorá-lo. No entanto, a ruptura com rotinas espirituais normais e o facto de estar separado de uma comunidade de fé, também pode levá-lo a sentir-se temporariamente desmotivado, desligado e instável.

De forma mais profunda, as experiências que vive em viagem podem agir para alargar, expandir e alterar a sua percepção do mundo. Os trabalhadores humanitários deparam-se, normalmente, com sofrimento, catástrofes e dilemas morais durante o curso do seu trabalho. Isto pode colocar desafios espirituais significativos e levantar questões sobre significado, propósito e esperança. Ao longo do tempo, este processo pode actuar de forma a alargar a sua percepção do mundo. Isto, por outro lado, pode fazer com que a comunidade de fé "em casa" pareça mais provinciana, mais fechada em si mesma e talvez mais intolerante.

### Diferenças comportamentais entre casa e viagem

Podem existir muitas diferenças na forma como se comporta quando está em casa e quando está em viagem. Dois exemplos simples podem envolver alterações nos padrões de sono e exercício físico. Um exemplo mais complexo pode envolver a sua vontade para ter em consideração o perigo e o risco. Alguns trabalhadores humanitários consideram que são mais imprudentes com a sua segurança pessoal e cuidados pessoais quando estão em viagem do que em casa. Por exemplo, podem esquecer-se de tomar precauções elementares (como não andarem sozinhos à noite) quando estão num lugar novo, quando nunca andariam sozinhos à noite no bairro



---

## Destacamento e reentrada

O termo “reentrada” é usado com mais frequência para nos referirmos a pessoas que estão a regressar à sua cultura natal, após terem sido colocadas no estrangeiro durante um ou mais anos. No entanto, os trabalhadores humanitários que viajam dentro do seu próprio país ou que realizam várias missões internacionais de curta duração não escapam ao stress da viagem e reentrada só porque não estiveram longe de casa durante muito tempo.

Este capítulo do módulo descreve o modelo clássico de destacamento e reentrada. O próximo capítulo explora reacções de stress de viagem comuns. Em seguida, iremos debater a forma como as suas experiências enquanto trabalhador humanitário podem diferir do modelo tradicional. Isto irá assentar os alicerces para os capítulos finais do módulo, onde irá reflectir sobre a forma como pode lidar melhor com o stress da viagem antes de partir, quando está em viagem e depois de regressar a casa.

O modelo clássico de destacamento e reentrada baseia-se no pressuposto que o viajante vai viver para um país estrangeiro durante pelo menos um ano antes de regressar ao seu país natal. Descreve vários tipos diferentes de transição. Uma imagem disso pode ser algo como:





A seguir apresentamos uma breve explicação sobre o que estas diferentes fases normalmente implicam:

- **Envolvimento:** Nesta fase está “em casa”. Sente-se instalado, confortável e gosta do seu trabalho e de pertencer à comunidade onde vive.
- **Partida:** Durante esta fase está a preparar-se para partir. Está a desligar-se e a afastar-se do seu ambiente familiar ao soltar os laços emocionais e familiares e a concluir e delegar várias responsabilidades.
- **Transição:** Esta fase começa quando deixa um lugar e termina quando toma a decisão, de forma consciente ou inconsciente, de instalar-se e tornar-se parte do seu novo contexto.
- **Entrada:** Durante o processo de entrada, está a começar a ambientar-se, a conhecer pessoas, a compreender o contexto e a construir novos relacionamentos.
- **Re-envolvimento:** Durante esta fase aprendeu muitas coisas sobre o seu novo contexto e compreende o seu respectivo lugar e posição na sua nova comunidade. Você e as pessoas que o rodeiam sabem onde você se encaixa. Sente-se seguro e tem uma sensação de intimidade com o(s) novo(s) grupo(s) a que pertence.

Quando deixa o seu cargo internacional e regressa a casa passa, normalmente, por todas estas fases de novo.

### Para reflexão pessoal...

- De que forma é que este modelo clássico de destacamento/reentrada se ajusta às suas experiências de viagem nos últimos anos?
- Em qual destas fases considera que passou mais tempo?
- Achou qualquer uma destas fases particularmente difícil? Se sim, qual(ais)?
- De que forma poderia alterar este modelo para reflectir melhor as suas experiências de viagem habituais?

---

---

---

---

---

---

---





Agora, iremos abordar brevemente algumas reacções comuns de “stress de viagem” durante cada uma destas fases. Estas reacções variam consoante uma série de variáveis, incluindo o tempo que vai estar fora, o objectivo da sua viagem, e as diferenças pessoais. (Para saber mais sobre este tema, consulte Pollock & Van Reken, 2001, p.61-73.)

Os trabalhadores humanitários tendem a ser naturalmente resilientes, bons a lidar com a mudança e o stress das viagens, sendo, normalmente, adequados para este trabalho. Estas generalizações não pretendem ser prescritivas ou indevidamente austeras. Destinam-se a ajudá-lo a pensar mais profundamente sobre as suas próprias experiências e a melhorar as suas estratégias de adaptação.

## Partida

O processo de partida significa desligar-se e afastar-se do seu ambiente familiar. Isto pode envolver:

- Sentir-se cansado e abatido à medida que tenta resolver inúmeros detalhes relacionados com o trabalho, fazer as malas e outras logísticas familiares e práticas.
- Dor, tristeza, conflito, frustração e/ou raiva relacionada com o processo de soltar os laços emocionais e despedir-se de amigos e familiares.
- Excitação e expectativa pela perspectiva de novas experiências e desafios.

## Transição

Estar em transição pode parecer caótico. Todas as “regras normais” sobre como fazer as coisas tendem a alterar-se. Perde os seus sistemas de apoio familiares e fiáveis e ainda não possui novos no local onde está. Isto pode conduzir a algumas ou todas as situações seguintes:

- Lutar para se orientar no meio do que parece o caos pode torná-lo(a) mais egocêntrico que o normal. Pode dar por si a preocupar-se mais do que o habitual com coisas como as suas relações, a segurança, a saúde e as finanças.
- Se entrou na fase da transição com expectativas bem definidas, pode acabar por ficar desapontado(a). A diferença entre aquilo que esperava e a experiência que está a ter pode fazê-lo(a) sentir-se completamente fora de controlo relativamente ao processo.
- O esforço envolvido no acto de “navegar” fisicamente e socialmente por um ambiente que não lhe é familiar, pode fazê-lo(a) sentir-se mais cansado(a) do

- 
- que o normal.
- Pode sentir-se estúpido(a), vulnerável e indefeso(a) à medida que luta para compreender o novo contexto e produzir alterações positivas.
  - Podem ocorrer conflitos sobre questões que normalmente não o(a) incomodariam.
  - A novidade e a aventura inerentes ao acto de viajar também podem ser estimulantes e revigorantes. Pode ajudá-lo(a) a ver a sua vida com “outros olhos” e sob uma perspectiva diferente.

## Entrada

Durante esta fase está a começar a adaptar-se, aprender os costumes locais e a construir novos relacionamentos. Durante este período pode sentir-se:

- Cada vez mais independente e competente.
- Vulnerável, hesitante, não ter a certeza de que conhece os papéis e as regras socialmente aceitáveis para interagir com os outros.
- Ambivalente acerca do seu novo contexto e muito consciente de que sente falta da familiaridade do “lar”.

## Reentrada

A reentrada é talvez o tipo de stress de viagem menos esperado. Instintivamente, temos tendência para pensar que chegar a cada deverá ser a parte mais fácil da viagem, e em alguns aspectos pode ser. No entanto, pode também enfrentar uma série de desafios durante esta fase, incluindo:

- Lidar com uma alteração acentuada no propósito, estatuto, intensidade e/ou ritmo de vida. Por exemplo, pode passar de um ambiente de trabalho onde tinha objectivos quantificáveis e um elevado nível de autonomia, para um ambiente de trabalho onde os objectivos são menos palpáveis, tem menos independência e onde tem de procurar novas fontes de motivação.
- Processar quaisquer alterações na forma com se vê a si próprio(a), o mundo e o lar.
- Voltar a estabelecer relações com os amigos e a família.
- Lidar com os aspectos práticos do seu regresso a casa, lidar com o *jet lag*, desfazer as malas, reorganizar-se e voltar ao trabalho.

A forma, intensidade e longevidade das reacções de reentrada irão variar dependendo do tempo que esteve fora, onde esteve e o que esteve a fazer. Contudo, durante a



reentrada, pode experimentar algumas ou todas as sensações seguintes:

- Um período inicial de horas ou dias de euforia e alívio por estar de volta (muitas vezes chamada de “fase de lua-de-mel”).
- Um abatimento físico que envolve fadiga e uma possível doença.
- Sentimentos de perda, dor e tristeza porque sente a falta das pessoas com quem passou o seu tempo.
- Sentir-se isolado(a), como se os outros não estivessem interessados nas suas histórias e não conseguissem compreender as experiências que teve.
- Sentir-se desiludido(a), crítico(a) e zangado(a) com a sua cultura e o materialismo que a rodeia (uma reacção especialmente comum para os ocidentais que regressam a casa). Pode dar por si a sentir-se crítico em relação aos valores das pessoas que ama e zangado(a) com a apatia observada nas pessoas que o(a) rodeiam.
- Cansaço de decisões – dificuldade em tomar decisões, mesmo aquelas que normalmente tomaria com facilidade.

### O seu comportamento

Todas as experiências debatidas acima, e outras não mencionadas, podem influenciar as suas escolhas e o seu comportamento em diferentes fases da sua viagem. Aqui estão algumas das escolhas menos saudáveis que pode ser tentado(a) a fazer:

- Aumentar o seu consumo ou abuso de álcool e outras substâncias.
- Ter comportamentos de risco (por exemplo, sexo de risco ou condução perigosa).
- Retirar-se da vida social e isolar-se das pessoas que o(a) rodeiam.
- Partir novamente, pouco tempo depois de ter regressado a casa num esforço de escapar às pressões e responsabilidades de um estilo de vida mais “normal”.

---

## Trabalho humanitário e a dinâmica das viagens e reentrada

No terceiro capítulo do módulo, descrevi um modelo do processo de destacamento e reentrada. Este modelo pode ser uma ferramenta útil para ajudar a entender as experiências e reações dos trabalhadores humanitários que estiveram fora em missão durante um longo período de tempo. No entanto, existem muitos trabalhadores humanitários que têm experiências de viagem e reentrada muito diferentes. Estes podem ser destacados para várias missões internacionais a curto prazo, ou viajar dentro do seu próprio país como trabalhadores humanitários nacionais.

Este capítulo explora algumas experiências e preocupações comuns aos três tipos de viajantes frequentes mencionados acima (expatriados de longo prazo, expatriados de curto prazo, e nacionais que viajam dentro do país). Provavelmente, nenhum viajante terá todas estas experiências e alguns irão viver experiências não incluídas aqui. Mais uma vez, estas generalizações não pretendem parecer prescritivas. Em vez disso, destinam-se a levá-lo(a) a reflectir de forma mais profunda sobre as suas próprias experiências.

### Expatriados de longo prazo

Os expatriados de longo prazo podem passar por muitas das fases descritas no modelo clássico de destacamento/reentrada. Os seguintes pontos são de particular interesse:

- O planeamento, a preparação e uma boa compreensão dos processos envolvidos na migração para um país estrangeiro são vitais, dado que a verdadeira taxa de sucesso de adaptação à vida no estrangeiro pode não ser tão alta como a maioria das pessoas pensa. Por exemplo, Robert Kohls (2001, p.1) sugere que, “se fosse deixado à sorte, as suas hipóteses de ter uma experiência verdadeiramente satisfatória a viver no estrangeiro seriam de uma em sete.”
- Brayer Hess e Linderman (2002, p.2) sugerem que quando estão envolvidos cônjuges e crianças, “os problemas de adaptação da família são a razão principal para missões no estrangeiro falhadas ou precocemente terminadas.”
- Leva normalmente 4 meses para o “choque cultural” começar a dissipar-se e para os expatriados começarem a sentir que começam a compreender o seu novo contexto e a “adaptar-se” a este (Kohls, 2001).
- Alguns expatriados consideram a readaptação à “casa” (também conhecido como choque cultural reverso) mais difícil do que a adaptação à vida no



estrangeiro (Storti, 2003).

Muito do material deste módulo será relevante para os expatriados de longo prazo, especialmente aqueles que também viajam regularmente enquanto estão colocados no estrangeiro. No entanto, o resto do módulo foca principalmente as experiências e necessidades dos expatriados de curto prazo e dos nacionais que viajam dentro do seu país. Os motivos para isso incluem:

- Os nacionais e os expatriados de curto prazo constituem a maioria dos trabalhadores humanitários.
- Já existem uma série de recursos excelentes que investigam as experiências típicas da transferência e da reentrada dos expatriados de longo prazo. (Consulte o capítulo *Recursos* neste módulo.)

### Expatriados de curto prazo

Muitos trabalhadores humanitários (tais como advogados dos direitos humanos e trabalhadores que prestam assistência humanitária em situações de desastre) aceitam várias missões de curto prazo todos os anos. As experiências dos expatriados de curto prazo em relação ao ciclo casa/terreno/casa tendem a ser diferentes das experiências dos expatriados de longo prazo, pelo seguinte:

- **Período de tempo:** Para os expatriados de curto prazo, todas as dinâmicas associadas com a entrada, partida e reentrada estão compreendidas num período de tempo que pode ir de alguns dias a alguns meses. Como normalmente o “choque cultural” não começa a dissipar-se antes do quarto mês, isto sugere que podem existir partes significativas da dinâmica de “entrada” que os expatriados de curto prazo não experimentam durante uma missão normal.
- **Repetição:** Os expatriados a curto prazo podem repetir o ciclo casa/terreno/casa várias vezes durante o ano.
- **Intensidade:** Os expatriados de curto prazo podem verificar que os tempos que passam “no terreno” são intensos, concentrados num objectivo, e profissionalmente revigorantes e stressantes. Pelo contrário, o tempo passado em casa, apesar de não ser talvez tão stressante, pode parecer improdutivo, frustrante e até aborrecido.

No geral, isto sugere que os expatriados de curto prazo passam uma grande proporção do seu tempo em “transição”. Tal significa que a questão fundamental para este grupo

---

é mais penetrante do que apenas gerir as transições inerentes a uma mudança intercultural, independentemente do desafio que isto possa colocar. Para ser mais exacto, os expatriados a curto prazo precisam de aprender a lidar eficazmente com um “estilo de vida de alta transição” - um estilo de vida que apresenta transições repetidas e intensas e um nível elevado de novidade e desafios. Existe uma série de características e aptidões que ajudam a passar por isto. O capítulo sete deste módulo, *Resiliência: Aptidões que marcam a diferença*, aborda algumas das aptidões que podem ajudá-lo(a) a lidar eficazmente com um estilo de vida de alta transição.

### **Nacionais que viajam dentro do seu próprio país**

Muitos dos comentários relativamente às experiências dos expatriados a curto prazo podem ser relevantes para os nacionais que viajam com frequência dentro do país. Por exemplo, os expatriados de curto prazo deparam-se com diferenças interculturais por definição, mas os nacionais também podem ter de debater-se com diferenças interculturais. As diferenças de sotaque e atitude entre os norte-americanos dos estados do norte e do sul dos EUA são um exemplo de diferenças interculturais dentro do país. As diferenças tribais, de língua e religiosas entre as várias regiões da Indonésia, são outro exemplo.

As viagens frequentes de curta duração, tanto internacionais como domésticas, significam que o viajante tem de aprender a lidar eficazmente com um estilo de vida de alta transição e a passar muitas noites fora de casa. Como tal, os viajantes domésticos regulares também devem ter em atenção a questão de como se podem preparar e como podem lidar mais eficazmente com os desafios inerentes a este estilo de vida.



---

## Questões exclusivas a solteiros, casais e famílias

Alguns dos desafios associados com as viagens como trabalhador humanitário são óbvios. Por exemplo, ao estar em viagem pode ser mais difícil cuidar de si próprio(a) a nível físico comendo refeições saudáveis, fazendo exercício regularmente ou dormindo o suficiente. Outros desafios podem ser menos evidentes, tais como dificuldade em manter e alimentar relações importantes. No entanto, a pesquisa sugere que ao longo do tempo, o impacto das viagens frequentes e prolongadas nas relações podem ter maiores implicações na sua saúde e felicidade do que, até mesmo, as dificuldades físicas.

Dada a importância das relações para o seu bem-estar, este capítulo concentra-se em alguns dos problemas comuns relacionados com as viagens com que os solteiros, casais e famílias se deparam. Mas primeiro, dedique algum tempo a reflectir sobre as seguintes perguntas:

### Para reflexão pessoal...

1. Antes de partir, quando está em viagem, e depois de regressar a casa, de que forma é que interage com as pessoas que são mais importantes para si?  
Por exemplo:
  - Como se despede?
  - De que forma, se o faz, é que normalmente se mantém em contacto enquanto está fora ?
  - De que forma é que interage normalmente com a família e amigos quando regressa ?
2. Existem problemas ou conflitos com a sua família ou amigos que muitas vezes parecem vir ao de cima imediatamente antes de partir ou pouco depois de regressar a casa?

---

---

---

---

---

---

---

---



Nos capítulos anteriores, falei sobre algumas experiências e sentimentos que pode ter enquanto está em viagem, que podem influenciar a forma como se relaciona com as outras pessoas. Às vezes, estas emoções podem parecer quase contraditórias. Por exemplo:

- *Antes de partir:* Pode estar triste por se despedir, nervoso acerca dos desafios iminentes, e/ou excitado com as experiências que o esperam.
- *Em viagem:* Pode tomar consciência de quanto ama a sua família e amigos, e pode sentir-se mais sozinho(a) e isolado(a).
- *Quando regressa:* Pode estar excitado(a) para partilhar as suas experiências com a família e os amigos, e/ou pode ter dificuldades em fazê-lo. Isto pode acontecer porque quer proteger as pessoas de serem sobrecarregadas com realidades duras, ou porque sente que elas nunca poderão compreender verdadeiramente aquilo porque passou. Pode debater-se com sentimentos de frustração, ironia e raiva em relação aqueles que o rodeiam – mesmo aqueles que ama e com quem deseja voltar a ligar-se.

### Questões para aqueles que têm um cônjuge e família

Se tem um companheiro(a) e/ou filhos, então faz parte de um núcleo familiar. *As suas* idas e vindas regulares obrigam a ajustamentos neste núcleo familiar – para si e para os da sua família.

**Para si:** Um dos principais desafios pode ocorrer após o seu regresso, à medida que se adapta entre o estar sozinho(a) e sobretudo em “modo de trabalho”, e o estar de volta a uma rotina doméstica onde existem outras pessoas com quem tem a responsabilidade de partilhar a sua vida. Enquanto esteve fora, talvez a lidar com questões de vida e de morte, o seu cônjuge pode ter lidado com uma casa de banho avariada e crianças doentes. Eles podem estar mais interessados em contarem-lhe tudo sobre isso, do que em ouvir os pormenores da sua viagem. Pode ter dificuldades em interessar-se por estes pormenores após a intensidade daquilo que viveu, e pode ficar magoado e sentir-se isolado com a falta de interesse deles nas suas experiências.

**Para eles:** Os desafios não são apenas unilaterais. A sua família pode sentir dificuldade em readaptar-se à sua presença. Se é um(a) viajante regular, a sua família terá provavelmente duas “rotinas” – uma para quando está em casa e outra para quando não está. Muitas vezes, são os períodos à volta da sua partida e regresso que podem ser mais perturbadores para eles, dado que eles têm de transitar entre rotinas. As

---

crianças, por exemplo, podem achar a mudança na dinâmica da autoridade e disciplina muito perturbadora.

Em relação aos companheiros(as) ou cônjuges, tal como pode ser duro para eles quando parte, também pode ser difícil quando regressa. Normalmente, já se terá adaptado a funcionar eficazmente sem você por perto. Quando regressa, ele é subitamente confrontado de novo com o facto de ter de o(a) consultar na tomada de decisões, horários ou problemas de disciplina. Além disso, embora a casa de banho avariada e as constipações dos miúdos possam ser relativamente banais para si no grande esquema da vida, estes são pormenores que lhes complicaram a vida enquanto esteve fora. O cônjuge pode interpretar a sua falta de interesse no que é importante para ele, como outra forma de abandono.

### Questões para solteiros

Pode ser cansativo (embora recompensador) regressar a casa para as exigências de uma família após uma missão intensa. É mais fácil em alguns aspectos, mas provavelmente é mais difícil, regressar a uma casa vazia. As exigências que as outras pessoas colocam sobre si, e as responsabilidades que você têm para com elas, podem empurrá-lo(a) a concentrar-se apenas em si próprio.

Um dos maiores riscos para os trabalhadores humanitários solteiros que viajam com frequência pode ser a degradação das suas relações com a família e amigos. Após vários anos de viagens frequentes podem chegar ao ponto de terem muito poucas relações próximas e solidárias na sua “casa-base” com pessoas com quem podem partilhar e com quem podem contar. Uma segunda questão importante para os solteiros que viajam regularmente é a tentação de não se cuidarem devidamente, mesmo em casa, devido ao esforço e tempo que é necessário para fazer coisas como ir comprar artigos de mercearia regularmente e cozinhar para uma pessoa.

### Resumo

As nossas relações são tão importantes que a pesquisa recente sugere que quando se trata do nosso bem-estar geral, “podem ser as nossas relações a salvarem-nos em vez da nossa sabedoria e aptidões” (Fawcett, 2003, p.124). As redes de relações mais protectoras não são necessariamente grandes, mas estão interligadas. As famílias ou grupos de amigos que se conhecem bem entre si são exemplos de redes interligadas. Se não tiver relações fortes e saudáveis, uma das melhores coisas que pode fazer por si é investir na construção destas relações.



---

## Resiliência: Aptidões que fazem a diferença

Os trabalhadores humanitários que passam bastante tempo em viagem têm de aprender a lidar eficazmente com um estilo de vida que apresenta transições repetidas e intensas, e um nível grande de novidade e desafios. Existe uma série de características e aptidões que podem ajudar os trabalhadores humanitários a lidar com um estilo de vida de alta transição como este. Algumas delas já pode possuir; outras pode desenvolver com prática.

Mas antes de avançar, dedique algum tempo a reflectir sobre a seguinte pergunta.

### Para reflexão pessoal...

- Quais são algumas das aptidões – estas consistem normalmente em atitudes, formas de responder ou comportamentos – que pensa serem mais úteis para ajudá-lo(a) a lidar bem com um estilo de vida de alta transição? Anote-as.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

As aptidões que acabou de indicar contribuem provavelmente para a resiliência – que é a capacidade de recuperar rapidamente de mudanças perturbadoras sem se ser dominado por elas ou agir de maneira disfuncional. A seguir encontra algumas das aptidões que foram identificadas como contribuindo para a resiliência (Kohls, 2001; Conner & Davidson, 2003).



### Aptidões que fazem a diferença

- Tolerância para a ambiguidade
- Orientação para objectivos/tarefas inferiores
- Noção realista de controlo/possuir coisas
- Adaptação activa e orientada para o problema
- Flexibilidade; adaptabilidade
- Perspicácia
- Abertura de espírito
- Não crítico
- Tolerância em relação às diferenças
- Capacidade para lidar com sentimentos desagradáveis ou negativos
- Empatia
- Boa capacidade de comunicação
- Curiosidade
- Vontade de aprender
- Encarar a mudança ou o stress como desafio/aventura/oportunidade
- Boa-vontade para tolerar fadiga física
- Confiança na sua própria capacidade de enfrentar os desafios
- Sentido de humor
- Optimismo
- Ligações próximas, fortes e afectuosas nas relações
- Motivação
- Autoconfiança
- Persistência, não ser facilmente desencorajado
- Autoconsciência forte
- Capacidade de falhar
- Altruísmo
- Forte noção de propósito e significado
- Uma referência moral clara
- Espiritualidade e fé (crença num poder distinto da sua própria existência e num “sentido” coerente no universo)

Trata-se de uma lista bastante longa, porém não está completa. Se respondeu à pergunta no início deste capítulo do estudo, provavelmente apontou coisas que não foram mencionadas. Adicione as suas contribuições à lista de aptidões que contribuem para a resiliência. Agora, dedique algum tempo para responder às perguntas seguintes.





um país estrangeiro para um cargo corporativo estabelecem objectivos irrealistas e inatingíveis que conduzem ao fracasso. Os que estabelecem objectivos/tarefas inferiores são mais relaxados, flexíveis, e possivelmente mais eficazes.

3. **Capacidade de falhar:** “Todas as pessoas falham em relação a algo quando estão num país estrangeiro; é absolutamente inerente à situação.” No entanto, muitos ocidentais que vão ocupar um cargo corporativo num país estrangeiro são pessoas de grande sucesso, que podem ter uma experiência de fracasso muito limitada “em casa”.

Não há nenhuma “resposta certa” relativamente às aptidões de resiliência que são mais eficazes a ajudar os trabalhadores humanitários a lidar bem com as viagens frequentes. Todas as qualidades indicadas acima são úteis por motivos diferentes. No entanto, na minha opinião, estas são três das aptidões mais importantes para os trabalhadores humanitários que viajam com frequência:

1. **Flexibilidade e adaptabilidade:** Se viajar o suficiente, os planos poderão mudar e as coisas podem correr mal. Os voos são adiados, não consegue obter um visto, a sua bagagem perde-se, apanha uma intoxicação alimentar, ou aterra na Indonésia à espera de ir trabalhar em Jacarta e dá consigo a ser enviado para o norte de Sumatra onde terá de partilhar uma tenda com outras três pessoas – e estes são apenas desafios pessoais. Ser capaz de “deixar-se ir com a maré” quando estas coisas acontecem, embora continuando a manter algum senso de controlo pessoal, irá ser bom para si.
2. **Optimismo e sentido de humor:** Uma tendência geral para esperar o melhor, vivendo regularmente emoções positivas (mesmo que lado-a-lado com emoções negativas como a frustração), e uma propensão para ver o lado divertido da vida, tudo isto ajudá-lo(a)-á a manter o equilíbrio emocional face aos factores de stress extremo que o trabalho humanitário pode causar.
3. **Boa capacidade de comunicação e bom apoio social:** Sem relações próximas, afectuosas e de confiança (especialmente em casa) e a capacidade de construir este tipo de relações, irá provavelmente verificar que o efeito isolador das viagens frequentes irá, eventualmente, destruir a sua felicidade geral, a sua noção de propósito e significado, e o seu desejo de continuar neste trabalho.





## Lidar com o stress da viagem antes de partir

### Para reflexão pessoal...

Como é que normalmente se prepara para uma viagem? (Por exemplo, como é que faz as malas e com quanto tempo de antecedência? O que é que normalmente verifica duas vezes antes de partir? Como é que se despede da família e dos amigos chegados? Parece estar sempre com pressa e com os nervos em franja quando sai?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Pessoas diferentes terão diferentes abordagens para se prepararem para partir. No entanto, se é um(a) viajante sazonal, pode haver algumas coisas que poderia fazer de modo diferente antes de partir, que poderão tornar a partida menos stressante para si e para aqueles que ama. Partir sem ter tirado tempo para se preparar a nível prático e emocional para estar longe, pode ser uma fonte de considerável stress. Considere se alguma das seguintes sugestões lhe pode ser útil:

- **Fale com as pessoas próximas de si sobre as preocupações que têm**  
Especialmente, se for para um sítio onde elas nunca estiveram, ou um sítio perigoso, as pessoas que lhe são chegadas ficarão provavelmente preocupadas. Pode ajudar dando-lhes o seu itinerário de viagem, dizendo-lhes como e quando podem contactá-lo(a), e quem contactar na sua organização se estiverem preocupadas consigo. Pode discutir a questão da segurança com elas e assegurar-lhes que você e a organização para quem trabalha, farão todos os possíveis para garantir a sua segurança. Oiça as preocupações delas, e tente tranquilizá-las com informações específicas e positivas.

- 
- **Estabeleça planos de continência e emergência familiar.** Isto pode significar escrever um testamento, deixar instruções claras sobre como lidar com uma emergência médica e/ou a sua morte, e identificar pessoas de confiança que estejam disponíveis para ajudar a sua família na eventualidade de ocorrência do pior cenário possível enquanto está longe (por exemplo, todos os seus filhos ficarem doentes ao mesmo tempo).
  - **Pague antecipadamente as suas contas.** Pode querer suspender o correio/jornais/listas de e-mail se ficar fora durante um longo período de tempo, ou estiver num local com acesso a e-mail limitado.
  - **Antecipe obrigações importante** (como aniversários) que irão ocorrer enquanto está fora ou pouco depois do seu regresso e prepare-se antecipadamente.
  - **Certifique-se de que há algo em casa para comer quando regressar.** Abasteça-se de sopa e massas, ou cozinhe antecipadamente várias refeições e congele-as. Isto é especialmente importante se viver sozinho.
  - **Deixe a sua casa e o seu local de trabalho limpo e organizado.**
  - **Faça o que puder para ter uma agenda “normal” à sua espera quando regressar.** Isto significa coisas diferentes para pessoas diferentes, mas deve ter cuidado para não encher a sua agenda com muitos compromissos, reuniões e encontros durante os primeiros dias após o seu regresso (mesmo que considere isto normal). Lembre-se que provavelmente deverá estar cansado e deixe deliberadamente um tempinho livre para “poder respirar”.
  - **Planeie umas férias para quando regressar, e marque-as antes de partir.** Se ainda antes de partir planeiar umas pequenas férias para quando regressar, é mais provável que tire tempo para descansar do que se esperar até regressar e tentar ver se consegue encaixar as férias no meio dos outros compromissos.
  - **Planeie antecipadamente uma “festa” ou encontro de boas-vindas** para que tenha algo pelo qual ansiar.
  - **Embale previamente alguns objectos.** Ter coisas embaladas, até um determinado ponto, pode eliminar alguma da confusão que ocorre na hora de fazer as malas. Algo que muitas pessoas consideram útil é manter uma caixa de cosméticos totalmente cheia de produtos de higiene pessoal.
  - **Faça as malas tendo à mão uma lista de verificação.** Ironicamente, quanto maior for a frequência das suas viagens mais descuidado se torna acerca do processo e, conseqüentemente, maior probabilidade tem de fazer disparates.



(tal como perder os voos ou esquecer-se de embalar artigos importantes). Se fizer as malas com a ajuda de uma lista de verificação, isto irá retirar algum do esforço mental do processo e ajudá-lo(a) a não deixar artigos importantes para trás. Clique [aqui](#) para descarregar um exemplo de lista de verificação que poderá personalizar.

- **Tente ignorar comportamentos fora do comum por parte das pessoas que ama antes da sua partida.** Nos dias antes de partir, a sua família começa a antecipar a sua ida. Durante este tempo eles podem agir e reagir de forma diferente do normal; por exemplo, podem afastar-se para se tentarem proteger contra a dor da despedida. Isto pode ser duro para si, mas tente não levar muito a peito. Lembre-se que eles também estão sob alguma tensão à medida que se preparam para despedir-se de si.
- **Despeça-se temporariamente das pessoas chegadas a si.** Como faz isso, irá depender dos rituais de partida que a sua família ou grupos de amigos tem, mas algumas formas de fazê-lo é dar um jantar, ir tomar um copo com os amigos, ou deixar postais ou pequenos presentes para os filhos debaixo das suas almofadas, para que possam encontrá-los quando se forem deitar à noite. Descubra um ritual de partida que funcione para si .

### Para reflexão pessoal...

- A partir da sua experiência, o que acrescentaria mais à lista acima?
- Sente que uma ou duas destas sugestões poderiam ser especialmente úteis na próxima vez que estiver a preparar-se para partir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lidar com o stress da viagem enquanto está em viagem

### Para reflexão pessoal...

Quais são as suas práticas habituais quando está em viagem? (Por exemplo, normalmente quanto tempo está fora, qual é a sua opinião geral sobre “trabalho” e “período de descanso”, quais são as condições de vida, como/mantém-se em contacto com a família e amigos, o que faz para se divertir e relaxar?).

---

---

---

---

---

---

---

---

A forma para lidar melhor com o stress das viagens irá depender em parte da duração e natureza das suas missões, e naquilo que funciona bem para si. Mesmo que seja um(a) viajante sazonal, pode haver algumas coisas que poderia fazer de modo diferente enquanto anda na estrada, que poderão tornar as viagens menos stressantes para si e para aqueles que ama. Considere se alguma das seguintes sugestões lhe pode ser útil:

- **Abrande o ritmo.** Vá para o aeroporto com tempo suficiente. De forma consciente, mova-se, fale e comporte-se de uma forma mais relaxada enquanto viaja. Isto ajudá-lo(a)-á a sentir-se menos tenso(a) e stressado(a).
- **Mantenha o contacto com a família e os amigos em casa.** Especialmente se vai estar fora durante um longo período de tempo, tente enviar informações regulares sobre as suas experiências. Conte algumas histórias que manterão as pessoas informadas sobre alguns dos pequenos pormenores da sua vida, e não apenas dos pormenores gerais como o sítio onde se encontra e o que está a



fazer. Envie fotos para ajudá-los a visualizar o local onde se encontra. Peça a alguém em casa para se manter em contacto regular e consistente consigo (talvez semanalmente).

- **Mantenha-se em contacto com o local de emprego habitual.** Especialmente se está a viajar sozinho, comunique regularmente com os colegas no seu local de emprego habitual. Isto irá ajudá-lo(a) a manter-se actualizado em relação às notícias e projectos actuais quando regressar.
- **Tente manter-se a par de algumas das notícias.** Por exemplo, poderá querer configurar a sua página inicial da Internet para a CNN ou para o seu jornal online local. Isto irá ajudá-lo a manter-se ligado ao mundo fora da sua actual missão.
- **Seja organizado na forma como arquiva os recibos para apresentar as despesas.** Isto significa que, quando regressar, o preenchimento do relatório de despesas será uma tarefa menos aborrecida.
- **Não negligencie os cuidados básicos pessoais.** Arranje tempo para comer devidamente. Traga consigo água engarrafada e comida empacotada (por ex.: barras de muesli, nozes, frutos secos e chocolate). Arranje formas de fazer exercício regularmente. Procure oportunidades de fazer coisas que aprecia.
- **Trace uma linha à volta do trabalho, mesmo quando está em viagem.** Isto pode ser muito difícil, especialmente quando está a trabalhar em situações de crise, zonas de catástrofes e campos de refugiados. Tente garantir que passa pelo menos duas horas por dia longe do trabalho. Em colocações superiores a 10 dias, tire pelo menos um dia de folga por semana e tire as férias a que tem direito. Tirar tempo suficiente para descansar e descomprimir é necessário para ajudar a garantir que não chega a casa completamente exausto. A longo prazo isto ajudará a prevenir o esgotamento.
- **Lembre-se que está a operar num novo ambiente e a enfrentar mais desafios do que o habitual.** Não se surpreenda se der por si involuntariamente cansado. Isto é provavelmente o resultado de fazer o seu trabalho normal, bem como o "trabalho" associado com o facto de ter de lidar eficazmente com todos os tipos de mudanças, que vão desde comer uma comida diferente até aos desafios da comunicação intercultural. Tente não esperar de si o mesmo nível de produtividade e eficiência que teria em casa.
- **Procure manter rituais e a "normalidade"** As viagens tendem a afastar-nos dos rituais e rotinas que normalmente orientam a forma como vivemos e como

---

interagimos com os outros. As pessoas que viajam com frequência têm mais probabilidade de estar em ambientes com poucos rituais, rodeadas por caos mental e físico. Procure formas de estabelecer alguns rituais novos em áreas que considere importantes. Por exemplo, desenvolva rituais em viagem de desenvolvimento espiritual ou de relaxamento à noite.

- **Traga consigo alguns “objectos sagrados” e bons livros.** Os “objectos sagrados” são coisas que lhe lembram aquilo que tem mais valor para si (por ex.: fotografias da família, ou objectos que têm significado espiritual para si). Estes servem para lembrar que esta viagem é apenas parte da história maior que é a sua vida. É sempre útil ter livros à mão para as alturas em que necessita de concentrar-se, temporariamente, noutras coisas para além do trabalho. Certifique-se de que pelo menos alguns destes livros são inspiradores, divertidos, e/ou ligeiros. Os trabalhadores humanitários podem ver muito sofrimento, trauma e violência durante o seu dia de trabalho. É sensato ter cuidado com a quantidade destas coisas que “ingere” através do entretenimento.
- **Procure formas de arranjar tempo no seu plano de viagem para fazer algo agradável em pelo menos algumas das suas viagens.** Por exemplo, se está de visita a outra cidade para assistir a uma conferência, arranje tempo para visitar uma atracção local. Se acha que *nunca* tem tempo, quando anda de viagem, para fazer algo educativo ou agradável, comece a ser mais proactivo sobre *arranjar* tempo.
- **Procure formas de registar o que está a aprender em cada viagem específica.** Arranje forma de registar as suas experiências, o que está a pensar e a sentir. Algumas formas comuns de fazer isto é tirando apontamentos, escrevendo cartas, desenhando ou coleccionando arte, escrevendo poesia ou ficção, fazendo fotografia e recolhendo histórias e/ou receitas dos locais que visitou.
- **Prepare-se para as alturas em que se sente realmente “em baixo” quando está fora.** Lidar com os períodos difíceis que passa quando está fora pode ser mais fácil se pensar previamente em coisas que o(a) possam ajudar nestas alturas. É difícil pensar em coisas que o(a) farão sentir melhor quando já se está a sentir mal. Pode querer trazer consigo uma lista de sugestões que pode consultar durante estes períodos. Um coisa que pode estar nesta lista é telefonar à família e amigos. Outra actividade é fazer uma lista de todos os aspectos positivos que consegue identificar em relação à sua actual situação.







A forma como vive a reentrada dependerá de muitos factores (incluindo a sua personalidade, quanto tempo esteve fora, onde esteve e o que esteve a fazer), por isso não surpreende que as pessoas tenham formas diferentes de se adaptarem a estarem em casa após uma viagem. Algumas querem desfazer as malas, verificar o e-mail, e organizar as suas coisas no minuto em que entraram em casa. Outras querem ignorar a bagagem, sentar-se a beber uma chávena de chá e a falar com a família, e adiam o desfazer das malas durante dias.

Um tema importante deste módulo é ter conhecimento do que funciona melhor para si, e fazê-lo de forma intencional. Por vezes isto significa ter que encontrar uma solução de compromisso, pois o que funciona melhor para si pode não ser o que a sua família quer e precisa. Conversar sobre as suas necessidades e desejos com o(a) seu (sua) parceiro(a), preferencialmente num momento em que não estejam ambos cansados e stressados, é uma parte importante do processo. Considere se alguma das sugestões seguintes o(a) pode ajudar a lidar melhor com o processo de reentrada:

- **Conte com o facto de que pode sentir algumas reacções associadas à reentrada.** Lembre-se de que mesmo as alterações e transições boas normalmente requerem ajustamento, quebra de rotina e de relações, e exigem alguma energia. Muitas vezes as pessoas criticam-se a elas próprias por se sentirem irritadas ou mais emotivas durante a reentrada. Estas emoções, e outras, são normais perante a mudança.
- **Crie uma zona tampão entre o terreno e a sua casa.** Esta pode ser uma zona tampão geográfica, tipo uma paragem algures numa zona neutral e confortável no seu caminho para casa. Ou pode tomar medidas para criar o seu espaço pessoal durante os primeiros dois dias em que está em casa; por exemplo, pode adiar dizer às outras pessoas que regressou (e até mesmo ignorar o e-mail e as chamadas telefónicas), para lhe dar tempo de desfazer as malas e reabastecer o frigorífico.
- **Prepare-se para “aquelas” conversas com a família e amigos.** Escolha uma anedota engraçada, um facto pouco conhecido ou uma previsão interessante (e não demasiado deprimente) acerca do desenvolvimento futuro do sítio onde esteve a trabalhar. A seguir esteja preparado(a) para mudar o tópico da conversa se as pessoas não fizerem perguntas sobre o tema.
- **Discuta a sua experiência com um orientador psicológico ou com pessoas nas quais confia e que sabe que o(a) irão entender:** Faça e responda a perguntas

---

tais como: Fale-me dos rostos e das vidas das pessoas que conheceu? Durante esta viagem, que histórias foram importantes para si? O que é que aprendeu acerca de si próprio(a)? Que lições leva consigo?

- **Envolve-se e regresse à “rotina.”** O sentimento de se pertencer a uma comunidade novamente irá ajudá-lo(a) se estiver a debater-se com a reentrada. Envolve-se na sua rotina doméstica normal (por exemplo, grupos comunitários ou ligados à igreja). Continue a aproximar-se das pessoas e a trabalhar para retomar os relacionamentos. Contudo, seja cauteloso(a) para não sobrecarregar demasiado a sua agenda.
- **Crie um plano de trabalho realista.** Não aumente o seu stress enchendo a sua agenda de compromissos ou tendo expectativas irrealistas relativamente à rapidez com que conseguirá concluir alguns pormenores relacionados com a sua viagem e acerca do trabalho que conseguirá realizar imediatamente após o seu regresso.
- **Reserve tempo suficiente (e depois mais algum extra) para descansar, relaxar, conviver com a família e para as suas prioridades pessoais.** Agora é a altura para criar algum espaço para si próprio(a), para arejar e dedicar algum tempo e atenção às suas prioridades pessoais. Relaxe e satisfaça os seus caprichos de forma moderada.
- **Evite tomar decisões importantes no rescaldo imediato do seu regresso a casa.** Tal como em outra altura qualquer em que esteja sob grande stress, deverá tentar evitar tomar decisões sobre assuntos importantes logo após o regresso (tais como se deve ou não desistir do seu emprego).
- **Faça a si mesmo(a) um check-up espiritual.** Faça a si mesmo(a) perguntas como estas: Sente-se mais próximo(a) ou mais distante de Deus ou da sua fonte de energia espiritual? De que forma as suas crenças foram desafiadas ou alteradas? Precisa de experimentar algo novo na forma como cuida da sua espiritualidade?



### Para reflexão pessoal...

- A partir da sua experiência, o que acrescentaria mais à lista acima?
- Sente que uma ou duas destas sugestões poderiam ser especialmente úteis na próxima vez que estiver em viagem?
- Clique [aqui](#) para descarregar um folheto de uma página sobre como adaptar-se a estilos de vida de alta transição.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Conclusão

Tal como já foi dito, o objectivo deste módulo online *não* é insinuar que os custos decorrentes das viagens sobrepõem-se muitas vezes aos consideráveis benefícios (já para não mencionar os beneficiários dos programas de assistência e desenvolvimento) que os trabalhadores humanitários retiram do tempo que passam em viagem.

As deslocações são muitas vezes uma parte integral do trabalho humanitário, e uma parte de que a maioria dos trabalhadores humanitários não quereria dispensar mesmo que pudessem fazê-lo. Porque o viajar, tal como a maioria das experiências na vida, pode por vezes ser frustrante, solitário, e geralmente desagradável, não significa necessariamente que seja uma experiência nociva. Estes sentimentos podem ser percursos de conhecimento e de crescimento pessoal. E por vezes são-no em grande medida, *porque* o tempo gasto a viajar parece ser tão rico e estimulante que o reajustamento à vida em casa e à rotina pode ser problemático.

Contudo, a pesquisa realçada neste módulo reforça *de facto* a necessidade dos trabalhadores humanitários de estarem alertas para os potenciais custos físicos e emocionais associados às viagens. Os trabalhadores humanitários preocupados em manter a sua capacidade para lidar com eficácia com as pressões deste tipo de trabalho devem pensar honesta e estrategicamente sobre o impacto das viagens nas suas vidas. Seja atencioso(a) para consigo e para com os que ama, de forma intencional e proactiva, à medida que se prepara para a próxima viagem, de mala na mão.



## Recursos de textos de estudo

Este módulo apresenta uma introdução ao assunto sobre como lidar com o stress das viagens enquanto trabalhador(a) humanitário(a). Destina-se a fornecer-lhe alguma informação básica sobre reacções de stress ligadas às viagens e ao regresso, e como lidar com elas, e orientá-lo(a) em direcção a recursos adicionais que aumentarão o seu conhecimento sobre o assunto. A seguir são indicados sites da Internet e livros úteis.

Se pretender mais informações, desejar falar com um profissional da área da saúde mental, ou pretender uma referência de um profissional, contacte o Headington Institute em [info@headington-institute.org](mailto:info@headington-institute.org) ou através do telefone (626) 229 9336.

### *Na Internet*

Stress, the Business Traveler and Corporate Health: An International Travel Health Symposium - <http://www-hsd.worldbank.org/symposium/proceedings.htm>  
Disponibiliza transcrições de procedimentos do Simpósio do Banco Mundial realizado no ano 2000, bem como referências a artigos de pesquisa efectuadas sobre o assunto.

Intercultural Press - <http://www.interculturalpress.com/>  
Publica documentação sobre todos os aspectos da vida cultural e intercultural .

Families in global transition - <http://incengine.com/incEngine/?content=main>  
Apoia famílias e indivíduos que vivem e se movimentam internacionalmente, disponibilizando documentação e realizando uma conferência anual.

Interaction International - <http://www.tckinteract.net/>  
Foca os problemas relevantes para as “crianças de terceira cultura” e famílias que se deslocam internacionalmente.

### *Livros*

*The Expert Expatriate* (2002). Por Melissa Brayer Hess e Patricia Linderman. Publicado por Intercultural Press.

Um guia muito prático para os que vão para fora, cheio de informações sobre tudo, desde o fazer as malas até como preparar as crianças e transportar os animais de estimação.

---

*The Art of Coming Home* (2003). Por Craig Storti. Publicado por Intercultural Press. Um excelente recurso para os expatriados que regressam a casa após uma longa comissão de serviço internacional.

*Third Culture Kids: The Experience of Growing up Among Worlds* (2001). Por David Pollock e Ruth Van Reken. Publicado por Intercultural Press. Um documento excepcional e uma leitura essencial para as famílias com crianças que vivem no estrangeiro, e para qualquer pessoa que passou tempo no estrangeiro enquanto estava a crescer.

*Survival Kit for Overseas Living: For Americans planning to live and work abroad (4<sup>th</sup> edition)* (2001). Por Robert Kohls. Publicado por Intercultural Press. Escrito para americanos que planeiam transferir-se para o estrangeiro, explora alguns dos conceitos essenciais associados à ida para o estrangeiro e à reentrada.

### ***Citado no texto deste módulo***

Brayer Hess, M., & Linderman P. (2002). *The expert expatriate*. Intercultural Press: Maine.

Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). The development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

Kohls, R. (2001). *Survival kit for overseas living: For Americans planning to live and work abroad (4<sup>th</sup> edition)* (2001). Intercultural Press: Maine.

Pollock, D. & Van Reken, R. (2001). *Third culture kids: The experience of growing up among worlds*. Intercultural Press: Maine.

Storti, C. (2003). *The art of coming home*. Intercultural Press: Maine.