BRASILEIROS NO EXTERIOR

# Saúde mental *na sua língua*

Como funciona o atendimento online para quem vive fora do Brasil, das consultas ao acesso à medicação.




## Dra. Iohana Marques

Médica · CRM-SP 255.630


Graduada em Medicina pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública e em fase de conclusão da residência em Psiquiatria na Escola Paulista de Medicina (UNIFESP), com atuação em serviços de alta complexidade. Antes da Medicina, formou-se em Engenharia pela Universidade de São Paulo (USP). Atende adultos com ansiedade, depressão e TDAH, com atenção especial à saúde mental da mulher.

POR QUE NA SUA LÍNGUA

# Cuidar de si sem precisar traduzir

> Falar sobre o que se sente é mais fácil **na língua em que a gente sente**. Mesmo quem domina outro idioma costuma perder nuances ao descrever emoções, lembranças e conflitos.

**Em português**
com alguém que conhece a sua cultura, sem precisar explicar tudo do zero

**Online**
onde quer que você esteja, no horário que se ajusta ao seu fuso

Valores de família, jeito de se relacionar, expectativas sobre trabalho e sucesso: tudo isso entra na consulta naturalmente quando quem escuta compartilha a mesma **referência cultural**.

# Morar fora também pesa

> Mudar de país traz conquistas, mas também perdas: **distância da família e dos amigos**, outra língua no dia a dia, novas regras de trabalho, clima e rotina diferentes.

Esse conjunto pode desencadear ou agravar quadros de sofrimento psíquico. E, muitas vezes, eles **passam despercebidos por um bom tempo**: é comum pensar que "é só a fase de adaptação", não ter a quem recorrer ou adiar a ajuda pela dificuldade de acesso ao sistema de saúde local.

## Sinais que merecem atenção

- ○ Sono ou apetite alterados por semanas
- ○ Desânimo, irritabilidade ou choro frequente
- ○ Isolamento e perda de interesse
- ○ Preocupação constante ou crises de ansiedade
- ○ Dificuldade de concentração
- ○ Mais uso de álcool ou outras substâncias

> **Buscar ajuda cedo faz diferença.** Se você se reconhece nesses sinais, vale conversar com um profissional antes que o sofrimento se instale.

Material educativo. Não substitui a consulta médica. Em uma emergência, procure o serviço de emergência do país onde você está. Em sofrimento emocional, o CVV oferece apoio por chat em cvv.org.br.



Dra. Iohana Marques · CRM-SP 255.630

ACESSO À MEDICAÇÃO

# Como fica a receita

> A forma de acesso à medicação é **individualizada, caso a caso**. Cada país tem regras próprias, e uma receita brasileira em geral não é aceita nas farmácias de fora.

## O caminho mais comum

1. **Consulta online**
   Avaliamos juntos o seu momento e definimos o **plano de tratamento**.

2. **Relatório médico em inglês**
   Você recebe um relatório que descreve **o que foi avaliado** e a **conduta orientada**, incluindo medicação, dose e plano de acompanhamento.

3. **Receita pelo médico local**
   Com o relatório, o **médico generalista** (*general practitioner*, ou GP) do país onde você mora emite a receita.

> **Esse modelo é aceito em diversos países**, justamente porque lá fora o acesso ao especialista costuma ser difícil ou demorado. Você segue o acompanhamento em português, e o médico local cuida da parte que depende das regras de lá.

## Outras possibilidades

01

### Visitas ao Brasil

Quem vem ao Brasil com certa regularidade pode **comprar a medicação aqui** e levá-la consigo na volta.

02

### Familiares e amigos

Uma pessoa de confiança também pode **comprar e levar** a medicação até você numa viagem.

## Quer agendar uma consulta?

Atendimento online para brasileiros em qualquer país.

WhatsApp +55 (11) 94134-7732
draiohanamarques.com.br

Ao viajar com medicamentos, confira antes as regras do país de destino, principalmente para os de controle especial, e leve a receita e o relatório médico junto com a medicação, na bagagem de mão.