

Solidão de Verão



O verão é habitualmente associado a descanso, viagens, convívio e momentos de descontração. Contudo, durante as férias de verão, os estudantes universitários deixam de ter a rotina das aulas, os amigos e os colegas podem encontrar-se longe, e algumas atividades podem estar suspensas. Assim, a pausa letiva pode trazer sentimentos de solidão e sensações de vazio, tornando estes meses num verdadeiro desafio.

Reconhecer a solidão

Sentires-te sozinho/a nas férias não é sinal de fraqueza. É uma sensação mais comum do que parece, mas que raramente é falada, talvez por acharmos que estão “todos” a

aproveitar o verão. Reconhecermos que o mal-estar existe (e que até é mais habitual do que pensamos) é um passo essencial para encontrarmos formas de lidar com ele.

Compreender os processos e os gatilhos

Há processos que podem surgir nesta época, bem como noutros períodos de pausa letiva, que são normais, apesar de poderem ser assustadores, tais como:

- **Distanciamento social** - alguns amigos estão a viajar, outros voltaram às cidades de origem, alguns colegas que costumam ver no dia-a-dia estão a trabalhar ou a estagiar;
- **Quebra da rotina** - mais tempo livre, que pode proporcionar uma sensação de aborrecimento e até de vazio;
- **Comparação social** - através das redes sociais, temos acesso apenas às partes bonitas, atraentes e divertidas das vidas das pessoas, e às vezes pode parecer que está “toda a gente” a viajar ou a divertir-se, fomentando sentimentos de exclusão e solidão;
- **Agravamento ou surgimento de sintomas depressivos** – isto é, sentir-se deslocado, triste, sem motivação, sem apoio próximo, cansado.

Estratégias para cuidares de ti

Depois de reconhecermos o mal-estar que estamos a sentir, chega a parte em que podemos agir sobre isso e procurar estratégias que resultem para nós. Cada pessoa tem gostos, necessidades e preferências muito diferentes. Além disso, os dias não têm de ser todos iguais, e às vezes poderás sentir vontade de sair, experimentar coisas novas e ter um dia ocupado, e noutros momentos o teu corpo pode estar a pedir descanso e sossego. Deixamos-te com algumas sugestões de coisas que podes experimentar para combater o teu mal-estar este verão:

- **Criar uma nova rotina:** planear atividades regulares e colocá-las na agenda (ex. exercício físico, leituras, trabalhos manuais) ajuda a estruturar os dias.

- **Realizar tarefas pendentes:** aproveita para realizar tarefas que passaste todo o ano a dizer “faço isso quando tiver tempo”, como dar uma arrumação ao quarto, lavar o carro, ou destralar o armário e vender roupas que já não usas.
- **Valorizar atividades ao ar livre:** passeios, contacto com a natureza e apanhar sol contribuem para o bem-estar. Aproveita para conhecer um novo jardim onde nunca tenhas ido ou experimenta ler o teu livro numa esplanada, em vez de em casa.
- **Cuidar do corpo para cuidar da mente:** sono de qualidade, alimentação equilibrada e movimento físico são fundamentais para regular o humor e te sentires melhor.
- **Praticar autocompaixão:** evita comparar o teu verão com o dos outros. Lembra-te que cada pessoa vive esta fase de forma diferente, e as redes sociais raramente refletem a vida real de alguém.
- **Dedicar o teu tempo a uma causa:** o verão é uma ótima altura para te dedicares a uma causa do teu interesse ou ajudares uma associação de voluntariado, podendo esta ser também uma boa forma de explorares novos interesses.

Dar um novo significado ao verão

O verão pode ser encarado de muitas formas diferentes. Pode ser uma altura para fortalecer as relações sociais, um período para investires na tua carreira académica ou profissional, uma oportunidade para descobrires novos hobbies e te reconectares contigo, mas também pode ser simplesmente uma altura para descanso. Não sintas culpa por isso, e tenta descansar de forma plena. Cuidares da tua saúde mental durante estes meses é tão importante quanto qualquer conquista académica, marco profissional ou viagem que possas fazer.

Quando procurar ajuda

É importante termos atenção a certos sinais, como perda de interesse por atividades que antigamente te davam prazer, isolamento persistente, cansaço extremo e

constante, e pensamentos de desesperança. Caso te sintas assim, procurar apoio psicológico pode ser o essencial. É uma atitude de autocuidado e coragem. Pode ser indicado procurares ajuda de um profissional de saúde, como um/a Psicólogo/a ou Psiquiatra.

Na página seguinte, encontrarás algumas sugestões de atividades e lugares que poderás explorar.

Laura Franca Gomes

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Agosto de 2025

Sugestões na zona de Lisboa

Jardins

- Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian;
- Jardim do Centro Cultural de Belém;
- Jardim da Estrela;
- Jardim da Torre de Belém;
- Jardim do Torel;
- Parque Urbano do Jamor;
- Parque Florestal de Monsanto.

Atividades culturais com entrada gratuita:

- Música:
 - Jardim de Verão da Fundação Calouste Gulbenkian;
 - Festival Outjazz;
 - Pôr do Sol no Castelo: Sábados de agosto com concertos e DJ sets gratuitos no Castelo de São Jorge.
- Museus: à data deste texto, podes visitar 16 museus, monumentos e palácios na área metropolitana de Lisboa gratuitamente durante 52 dias por ano, à tua escolha.
- Cinema ao ar livre: CineConchas (Quinta das Conchas), Cinema no Verão (Jardim do Torel).

Outros

- Feira da ladra: todas as terças-feiras e sábados de manhã;
- Aulas de cerâmica;
- Cursos de culinária;
- Fazer uma aula de yoga ao ar livre;
- Juntares-te a um running club;
- Procura grupos de interesses na internet (por exemplo, andar de bicicleta, caminhadas, clubes de leitura, etc...).