

SAUDADES DE CASA



Todos os anos milhares de alunos deixam a sua terra natal, muitas vezes pela primeira vez, e seguem rumo a uma nova etapa nas suas vidas – a entrada na universidade. Alguns vivem este momento com excitação, entusiasmo e sentem-se radiantes com a ideia de uma nova vida mais independente; ao passo que outros sentem-se assolados pela saudade e pelos sentimentos de insegurança face a uma nova realidade. As saudades de casa são um dos problemas de ajustamento mais comuns, especialmente nos estudantes que estão a sair de casa pela primeira vez.

O “como”, “quando” e “com que intensidade” se sente saudades varia de pessoa para pessoa, do modo como foi educada e quais os valores que defende. Assim sendo, cada um de nós tem diferentes tolerâncias para a mudança e aprendeu diferentes métodos para lidar com os ambientes não familiares. Deste modo, alguns estudantes podem estar um pouco depressivos e ansiosos semanas antes de sair de casa, sofrendo com a ideia de uma grande mudança nas suas vidas. Outros podem sentir saudades de casa após os primeiros dias ou semanas; ao passo que outros podem sentir pela primeira vez saudades de casa apenas para o final do semestre, muitas vezes após uma pausa para férias. Existem alunos/estudantes que só sentem saudades aquando do início do segundo ano. Muitas vezes o facto de conhecer novas pessoas e rapidamente se envolver no ambiente académico pode ajudar a ultrapassar as saudades e durante algum tempo nem pensar na família. Ao passo que se a pessoa não consegue conhecer novas pessoas ou não consegue preencher as suas necessidades de sentir-se acarinhado e o sentimento de pertença, ela pode tornar-se depressiva e estes sentimentos podem levar a pensamentos de desistir de tudo e voltar para casa.

Todos nós sentimos saudades de casa em algum momento das nossas vidas. De certo modo, as saudades de casa são emoções positivas, dado que implicam a existência de um lugar que consideramos ser familiar, reconfortante e seguro; onde se encontra amigos e família que se preocupam connosco e o qual nós aprendemos a chamar de casa. Por outro lado, não é fácil sentir saudades de casa; pois deixa-nos tristes, vulneráveis e com um sentimento de não pertença. Muitas vezes, os mais pequenos problemas tornam-se catastróficos e deixam-nos ansiosos e depressivos,

isto tudo juntado ao facto de muitas vezes não ser fisicamente possível ou monetariamente viável ir regularmente a casa para se sentir mais seguro.

Eis algumas mudanças que podem ocorrer aquando do 1º ano fora de casa

Aumento da liberdade pessoal

Muitos estudantes vêm com bons olhos a liberdade para tomarem as suas próprias decisões, acerca daquilo que eles querem fazer diariamente enquanto estão na universidade. Outros podem achar este nível de liberdade estranhamente não familiar ou mesmo difícil.

Aumento da responsabilidade

Junto com o aumento da liberdade pessoal vem uma maior responsabilidade para a realização de um horário ou uma agenda diária das suas actividades. Os caloiros devem fazer escolhas de como e quando estudar, socializar com novas pessoas, envolver-se em actividades, manejar o dinheiro, fazer exercício, arranjar tempo para dormir e tempo para comer. Eles enfrentam um desafio de aprender a balancear o ir às aulas, participar em actividades, fazer os trabalhos das diferentes cadeiras, tomar conta de si e ainda encontrar tempo para se divertirem. Por vezes estes estudantes estão a lidar pela primeira vez, com a necessidade de tomarem mais iniciativa para realizar as responsabilidades (por exemplo: fazer um horário das aulas, comprar artigos pessoais, marcar consultas para tratar da saúde, pedir ajuda ou assistência quer a professores quer a funcionários).

Controlar o tempo

Os caloiros muitas vezes experienciam mudanças a nível da exigência de tempo. Os dias são menos rotineiros e previsíveis. Alguns estudantes sentem que não têm tempo para eles próprios devido ao tempo e energia que dedicam a realizar obrigações múltiplas. As aulas na universidade podem parecer difíceis e aborrecidas ou podem envolver longas horas de estudo. Contudo outros estudantes podem ver o volume de trabalho académico bastante manejável, mas depois sentir que têm muito tempo livre que acaba não sendo relaxante ou confortável.

Relações e ambientes diferentes na Universidade

Os novos estudantes têm de se adaptar a novos ambientes e se relacionar com pessoas que não lhes são familiares. Os outros estudantes muitas vezes parecem ser muito diferentes da sua família, amigos e conhecidos da sua terra natal. Os caloiros que vivem longe de casa, têm muitas vezes de aprender a relacionar-se e a negociar conflitos com os novos colegas de casa. Pode haver a

esperança de que o colega de casa venha a ser um grande amigo, e pode ser uma decepção quando não se desenvolve este tipo de relação. Os caloiros também experienciam novas expectativas por parte dos professores e funcionários da universidade, por exemplo: os professores não ligam para casa se um aluno faltar, mas dão importância às presenças. Na universidade, também não é esperada a existência de interação entre os pais e a universidade, pois como os alunos já são maiores de idade, são eles quem têm de resolver os problemas que lhes dizem respeito.

“O que posso fazer se não for feliz na Universidade?”

Existe um cliché muito comum, que passa pela ideia de que os anos de estudante são “supostamente” os melhores anos da nossa vida. Se um caloiro se sente preocupado e miserável isto poderá ser uma expectativa muito confusa e geradora de medo. É importante lembrar que é normal sentir-se triste e com medo durante as primeiras semanas de universidade. A pessoa está num ambiente novo, exigente e onde tudo é diferente. A pessoa pode sentir que esperam que ela cresça logo de uma vez, e isto pode fazê-la sentir-se depressiva e que está a lidar com algo que a transcende. A pessoa pode sentir-se muito afastada daqueles que ama e que a apoiam. E nestes casos um caloiro que se sente angustiado pode procurar estudantes que parecem alegres e optimistas. Ou por outro lado, podemos ter um estudante que não sente saudades de casa, mas que se sente desapontado com as pessoas que conhece ou com a falta de reciprocidade por parte dos outros em iniciar actividades ou amizades.

No entanto, pode ser surpreendente o facto de muitos outros caloiros estarem com medo e tristes, mesmo que eles não o aparentem ou admitam.

Aqui estão alguns conselhos que podem ajudar a lidar com as saudades de casa

- ✓ Tome consciência que você está sentindo saudades de casa. É uma resposta muito natural e comum nos estudantes que deixaram as suas casas;
- ✓ Lembre-se que muitos outros estudantes partilham sentimentos semelhantes, mesmo que eles não o comuniquem;
- ✓ Fale com colegas, amigos ou estudantes mais velhos, que também tiveram de sair das suas casas;
- ✓ Coloque fotos de casa, família e amigos num quadro numa das paredes do seu quarto. Misture essas fotos com outras da sua nova casa, universidade, actividades que realizou ou novos amigos que arranjou;
- ✓ Tente conhecer melhor a sua universidade e arredores. Convide um amigo para explorar a cidade e conhecer novos lugares. Partilhe os seus hábitos e costumes com outras pessoas;
- ✓ Lembre-se de comer a horas certas e de dormir o suficiente. O descanso e alimentação são importantes tanto para o bem-estar emocional como para o físico;

- ✓ Tente fazer algum exercício usando as instalações disponíveis na sua universidade;
- ✓ Procure ter algum envolvimento numa actividade ou organização estudantil. Se vive numa residência, tente conhecer quem lá reside e seus locais de proveniência;
- ✓ Tente manter o contacto com as pessoas na sua terra natal, mas estabeleça um limite para o uso do telefone/telemóvel. Informe-os ou escreva-lhes a contar acerca das suas actividades ou experiências;
- ✓ Estabeleça contactos electrónicos com os seus colegas e amigos de outras universidades, partilhando com eles as suas experiências e actividades;
- ✓ Marque uma data de regresso a casa e faça os preparativos necessários. Isto ajuda a controlar os impulsos de “fugir para casa” e ajuda também o decorrer do processo de adaptação;
- ✓ Dê tempo para o seu ajustamento. Ultrapassar as saudades de casa é para a maioria um processo gradual. Se as suas saudades de casa persistem e interferem com a sua performance académica ou com as suas relações sociais, considere a hipótese de consultar um Psicólogo para que possa falar acerca das suas preocupações e receios (disponível no GAPsi);
- ✓ Tente arranjar algum tempo para si, e nesses períodos faça algo de relaxante como – respirar fundo algumas vezes, ouvir música, dar um passeio, fazer exercício ou ir tomar um café com um amigo.

E acima de tudo nunca se esqueça que a sua casa será sempre a sua casa. Ela continuará a estar no mesmo sítio. No entanto, não se surpreenda se forem feitas mudanças, pois muitas vezes os pais aproveitam estes momentos para fazerem renovações.

As saudades de casa podem ser um modo de expressar algum medo do futuro ou da capacidade de lidar com a novidade. No entanto, o envolvimento em novas actividades, falar com novos e “velhos” amigos ou mesmo com um psicólogo, ajudará a vivenciar melhor este período de transição.

Para finalizar não podemos esquecer que a entrada na faculdade é um período de transição que exige mudanças na vida de uma pessoa, assim como novas adaptações. No entanto, é também um período de crescimento e de vivência de novas experiências, pelo que deve ser vivido da forma mais agradável possível de modo a que se possam partilhar diferentes conhecimentos e realizar novas aprendizagens.