

## 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 entusiasmo e sentem-se radiantes com a ideia de uma nova vida mais independente; ao passo que outros se sentem assolados pela saudade e pelos sentimentos de insegurança face a uma nova realidade. As saudades de casa são um dos problemas de adaptação 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 traz consigo. 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 tristes e ansiosos semanas antes da saída de casa, sofrendo com a ideia de uma grande mudança nas suas vidas. Uns podem sentir saudades de casa após os primeiros dias ou semanas; outros podem sentir pela primeira vez saudades de casa no final do semestre, muitas

vezes após uma pausa para férias. Enfim, não há algo que seja mais normal ou comum. A saída de casa também pode ser um “até que enfim!” ou algo mais misto, ambivalente, que saltita entre um alívio e sensação de liberdade, e a angústia de enfrentar o mundo sem o amparo habitual. Muitas vezes o facto de conhecer novas pessoas e o envolvimento no ambiente académico pode ajudar nesta angústia, porque se cria uma nova rede – afinal, já não estamos sozinhos!

Quando é mais difícil criar esta nova base e apoio, também as necessidades de nos sentirmos seguros e que pertencemos ao novo lugar ficam por satisfazer. Podem surgir pensamentos autodepreciativos, sentimentos de solidão, e muitas vezes surge a vontade urgente de voltar para casa.

Arrisco-me a dizer: todos nós sentimos saudades de casa em algum momento das nossas vidas. Não é fácil sentir saudades de casa: 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 nos sentirmos mais seguro. Muitos estudantes veem com bons olhos a liberdade para tomarem as suas próprias decisões, acerca daquilo que querem fazer diariamente enquanto estão na universidade: é uma nova experiência de autonomia, e provavelmente a mais completa até ao momento! Outros podem achar este nível de liberdade estranhamente não familiar ou mesmo difícil.

### **Mudanças que podem ocorrer quando do 1º ano fora de casa**

#### **1. Aumento da liberdade pessoal e de responsabilidade**

Com o aumento da liberdade pessoal vem uma maior carga e responsabilidade: agora são nossas as decisões que, antes, faziam simplesmente parte de algo já estabelecido. Precisamos de fazer escolhas sobre como e quando estudar, socializar com novas pessoas, envolvermo-nos em atividades e grupo, gerir dinheiro, cuidar de nós (através de exercício, hobbies, etc), qual o horário para dormir, o tempo para comer (e a criação

de refeições!), quando pôr a roupa a lavar... até estender a roupa multiplica atividades: depois é recolher, é dobrar, é... tanta coisa! Claro que fazemos tudo isto e ainda passar aquelas calças a ferro pertence simplesmente a outra realidade.

## 2. Controlar o tempo

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. Outros sentem o volume de trabalho académico como suportável, mas sentem que têm muito tempo livre que acaba por não ser relaxante ou útil.

## 3. Relações e ambientes diferentes na Universidade

São tempos de novos ambientes e novas relações. Os outros estudantes muitas vezes parecem ser muito diferentes da sua família, amigos e conhecidos, e existe a nova necessidade de o estudante aprender, por exemplo, 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 desilusão quando não se desenvolve este tipo de relação. Também a experiência relativamente à parte académica é muito diferente: 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.

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

Existe uma conceção muito comum de que os anos de estudante são os melhores anos da nossa vida. Se alguém se sente preocupado e miserável, há um choque tão grande com a expectativa, que se pode criar uma sensação assoberbante de confusão e medo (afinal, “não era suposto ser assim...”). É importante lembrar que é normal sentires-te

triste e com medo durante as primeiras semanas de universidade e ao longo do percurso. Estarás num ambiente novo, exigente e onde tudo é diferente. Talvez estejas muito afastado/a daqueles que amas e que te apoiam.

### **Conselhos que podem ajudar a lidar com as saudades de casa**

- É importante ter esta consciência de que se está a sentir saudades de casa. É uma resposta muito natural e comum em quem é estudante deslocado e que, portanto, deixou a sua casa;
- Lembra-te que muitas outras pessoas estudantes partilham sentimentos semelhantes, mesmo que não o comuniquem;
- Fala com colegas, amigos ou estudantes mais velhos, que também tiveram de sair das suas casas;
- Coloca fotos de casa, família e amigos numa das paredes do teu quarto. Mistura essas fotos com outras da tua nova casa, universidade, atividades que realizaste ou novas amizades criadas já no novo ambiente de universidade;
- Tenta conhecer melhor a tua universidade e arredores. Convida um amigo para explorar a cidade e conhecer novos lugares. Partilha os teus hábitos e costumes com outras pessoas;
- O sono, a alimentação e o exercício são pilares importantes de saúde para teres em conta, mesmo na azafama da nova rotina;
- Procura ter algum envolvimento numa atividade ou organização estudantil. Se vives numa residência, tenta conhecer quem lá reside;
- Tenta manter o contacto com as pessoas na tua terra natal, mas estabelece um limite para o uso do telemóvel;
- Marca uma data de regresso a casa e faz os preparativos necessários. Isto ajuda a gerir a vontade de “fugir de volta para casa” e ajuda também o decorrer do processo de adaptação;
- Dá-te tempo. Ultrapassar as saudades de casa é para a maioria um processo gradual. Se as tuas saudades de casa persistem e interferem com o teu bem-estar,

relações pessoais e resultados académicos, considera a hipótese de consultar um/a Psicólogo/a para que possas falar acerca das suas preocupações e receios (disponível no GAPsi);

- Tenta arranjar algum tempo para ti, e nesses períodos faça algo de relaxante e que gostas, como ouvir música, dar um passeio, fazer exercício ou ir tomar um café com alguém amigo.

Mantém presente que a tua casa será sempre a sua casa, o teu lar. 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 atividades, falar com novos e “velhos” amigos ou mesmo com um psicólogo, ajudará a vivenciar melhor este período de transição.

A entrada na faculdade é um período de transição que, às vezes, implica grandes mudanças, assim como novas adaptações. Mas é também este desafio que o pode tornar um período de crescimento e de novas e transformadoras experiências.

Traduzido e adaptado de: <http://counseling.uchicago.ed/vpc/> (The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection)

**Autora: Joana Olim**

**Adaptado por Madalena Pintão**

**GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico**  
**Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa**  
**Dezembro de 2024**