



# Estudar longe de casa: como superar as saudades

Imagem de <http://marcolinosorio.blogspot.pt/103905.html>

Com a entrada para a faculdade, milhares de alunos deixam a casa dos pais e a sua terra e partem para uma nova e importante etapa: o início da sua vida de estudante universitário.

Todas as pessoas são diferentes, com diferentes tolerâncias para a mudança e como tal, alguns ficam contentes e entusiasmados com esta nova vida mais independente, mas outros sentem-se tristes, inseguros e por vezes até ansiosos e depressivos face a esta nova etapa, que pode gerar problemas de ajustamento.

É absolutamente normal que se sinta saudades de casa, pois este é um lugar familiar, reconfortante e seguro, onde temos a nossa família e amigos que se preocupam connosco e esta falta pode deixar-nos vulneráveis, tristes e com um sentimento de não pertença. Os mais pequenos problemas tornam-se catastróficos e deixam-nos ainda mais tristes.

Se vais para a faculdade e és um dos alunos que te encontras nesta situação, algumas das mudanças inerentes a este processo de mudança são as seguintes:

## Aumento da liberdade pessoal

- Alguns estudantes acham positivo poderem tomar as suas próprias decisões diárias e outros consideram esta liberdade estranha e difícil.

## Aumento da responsabilidade

- Escolher a forma e quando estudar, a socialização, as actividades, gerir o próprio dinheiro, dormir e comer, etc;
- Aprender a conciliar as tarefas do dia (aulas, trabalhos, diversão, etc.);
- Tomar iniciativa para fazer o horário das aulas, tratar dos artigos pessoais, marcar consultas, cozinhar, etc.

## Maior controlo do tempo

- Devido às exigências, poderás sentir que não tens tempo e energia para ti;
- No início, as aulas poderão parecer-te aborrecidas e difíceis de acompanhar e poderão envolver muitas horas de estudo;
- Se conseguires controlar e gerir o teu tempo de estudo, o teu tempo livre poderá ser mais relaxante e confortável.

## Relações e ambientes diferentes

- Terás que te adaptar a novos ambientes e pessoas;
- Partilhar casa, implica aprender a relacionar-se com os colegas, podendo desenvolver-se amizades ou desilusões;
- Expectativas diferentes dos professores e funcionários;
- Os professores não interagem com os pais, mas sim alunos, pois estes já são maiores de idade.

Partilhar um quarto ou uma casa poderá ser difícil, pois requer muita diplomacia. Neste sentido, deixamos-te aqui alguns conselhos:

### **Boa comunicação**

- Mesmo que se crie uma amizade existirá momentos de tensão, pelo que é importante que as pessoas se oiçam e se façam ouvir. Se não gostares de alguma coisa di-lo, no entanto, não estejas sempre a queixar-se, pois isso só trará problemas.

### **Partilha**

- Quanto menos coisas colocares no apartamento, melhor será o relacionamento com os colegas, pois todos irão querer o teu computador e a tua televisão. Relativamente à televisão, seria bom que estabelecessem previamente os dias que cada um poderá ver e escolher os programas de que mais gostam.

### **Quando pedires emprestado alguma coisa, devolve sempre**

- Nunca leves nada emprestado sem pedir permissão e não te esqueças de devolver as coisas que não te pertencem.

### **Reconhece quando há incompatibilidade**

- Se a partilha não for possível e se o teu colega não é flexível muda de casa, procurando referências sobre o local para onde te irás mudar.

### **Luzes**

- Se tiveres que partilhar o quarto, é possível que queiras dormir mais cedo e o teu colega tenha que ficar a estudar. Tenta usar uma venda nos olhos. É necessário haver muito cuidado com os ruídos para não incomodar os colegas.

### **Respeita as horas de descanso**

- Não convides pessoas para casa sem avisar o teu colega e sem saber da sua disponibilidade, pois poderá ter um exame ou aulas muito cedo.

### **Limpezas**

- Se gostares de ter sempre tudo limpo terás que te habituar a quem não sabe sequer o que é uma esfregona e vice-versa. O melhor é manteres o local onde vives sempre arrumado e limpo. Elabora um calendário com as responsabilidades de cada um.

No entanto, existem estudantes que não sentem saudades de casa, mas poderão sentir-se desapontados com as pessoas que conhecem ou com a falta de reciprocidade dos caloiros e embora não pareça e não o admitam estão igualmente tristes e receosos.

Pelo facto de os estudantes se sentirem tristes por estarem distantes dos familiares e amigos que os apoiam, aconselhamos a tentar relacionar-se com colegas que lhe pareçam alegres e optimistas. É habitual os estudantes sentirem-se confusos, tristes e com medo durante as primeiras semanas de universidade, pois este

é um ambiente novo e exigente. Assim, reunimos alguns conselhos que esperamos que te ajudem a superar estas saudades.

**Conselhos  
que te  
poderão  
ajudar a lidar  
com as  
saudades de  
casa**

---

Consciençializa-te de que é comum sentir-se saudades de casa;

Fala com colegas e amigos mais velhos que já passaram pela mesma experiência;

Mistura fotos de casa, da família e dos amigos com as fotos da tua nova casa e amigos;

Convida um amigo para explorar a cidade e a universidade e partilha os teus hábitos;

Atenção à tua alimentação e descanso, pois é importante para o bem-estar físico e emocional;

Envolve-te em alguma actividade ou organização estudantil

Mantém o contacto e partilha experiências com as pessoas da tua terra natal;

Reserva tempo para ti e faz algo de relaxante (ouvir música, passeios, etc);

Este é um processo gradual, no entanto, se as saudades de casa interferirem com o desempenho académico, consulta um Psicólogo para falar sobre as tuas preocupações.

---

**Ficha Técnica:**

**Autores:** Cátia Pereira Garcia

**Revisão:** Isabel Gonçalves e Ana Lúcia