

## Saudades de Casa

---

### O que é isto que estou a sentir?

Acabaste de entrar para a faculdade e sentes-te triste, melancólico, passas os dias a lembrar-te daqueles que deixaste para trás, das coisas que fazias com a tua família, dos programas que tinhas com os teus amigos? Não largas as redes sociais para saberes deles e para manteres o contacto? Preocupas-te com o que se passa em casa, se estão todos bem, se estás a perder muita coisa por estares longe? Estás sempre a pensar quando é a próxima vez que vais a casa, sentes-te ansioso, mais isolado do que esperarías e só desejas voltar para a tua zona de conforto?



Se te revês no que acabaste de ler, é provável que estejas com Saudades de Casa. Mas não te preocupes, NÃO ÉS O ÚNICO! A grande maioria das pessoas que se encontra numa etapa como a que tu estás a experienciar agora tem saudades de alguma dimensão da vida que tinha antes de sair de casa, o que torna estas Saudades de Casa uma experiência quase universal!

### Porque tenho saudades de casa?

Existem vários estudos e Modelos Teóricos que exploram os principais fatores que despoletam ou aumentam as Saudades de Casa. Stroebe, Schut e Nauta (2016), baseando-se na literatura existente sobre esta temática até ao momento, propuseram um modelo designado “Modelo do Processo Dual das Saudades de Casa”. Nele, identificaram 2 tipos de fatores que são os principais desencadeantes deste fenómeno: fatores associados à experiência de separação (relativamente à família, amigos, casa,...) e fatores associados à necessidade de adaptação ao novo contexto.

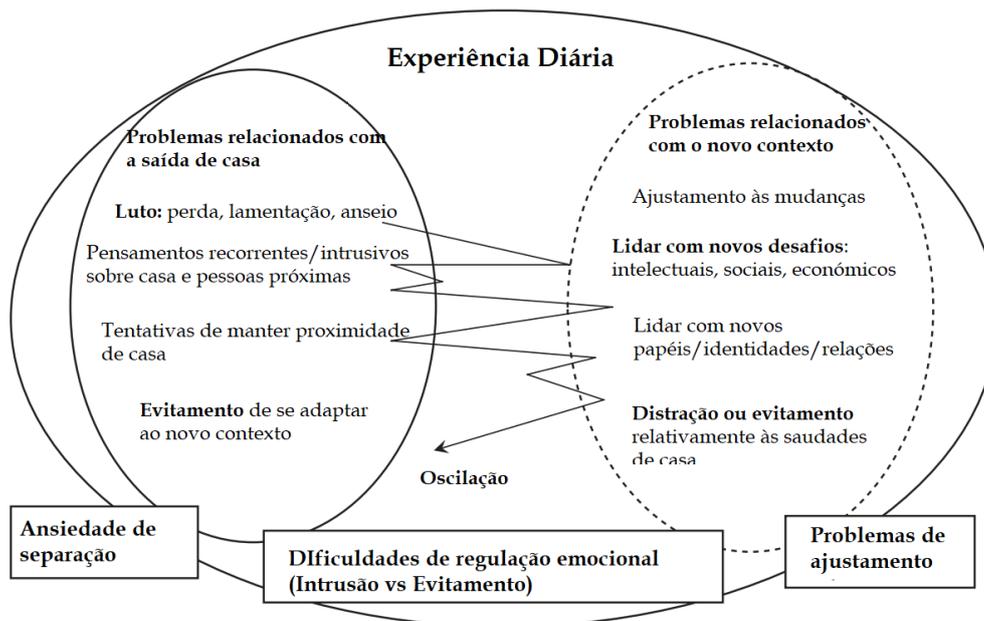


Figura 1: Modelo de Stroebe, Schut e Nauta (2016)

No fundo, os autores definem Saudades de Casa como um "mini-luto", um estado emocional negativo que se desenvolve principalmente devido ao afastamento relativamente a casa e às pessoas mais próximas. Estas saudades são caracterizadas por anseios em voltar a casa e preocupações com o que lá se passa, e muitas vezes com dificuldades de adaptação ao novo contexto.

O conceito de "mini-luto" é, realmente, muito interessante. Porque a verdade é que o luto não ocorre apenas perante a perda de uma pessoa próxima... não. Nós fazemos pequenos lutos diariamente: luto de amizades quebradas, luto de expectativas falhadas, luto de objetos pessoais perdidos, luto de decisões não tomadas, ... E o processo de saída de casa não é diferente! Há uma imensidade de coisas pelas quais podes necessitar de fazer pequenos lutos: a alteração nas rotinas semanais que tinhas com a tua família; mudanças na forma como te dás com os teus amigos mais antigos; modificações na tua própria identidade (luto de quem eras, dos papéis que assumias, e adaptação a um novo "eu" que se começa a desenvolver); alterações na tua autonomia e responsabilidade; mudança de valores, crenças, comportamentos, que resultam de um contacto prolongado com um contexto diferente.

Tudo isto (e muito mais!) são perdas com as quais te deparas, que dão espaço ao surgimento de novas realidades, às quais te estás a tentar adaptar. Por isso, é normal que surjam em ti sensações de mau-estar, de lamentação.

No entanto, lembra-te, estas novas realidades podem vir a ser ainda mais interessantes do que aquelas a que estás habituado! E ainda que possa ser difícil vê-lo agora, mantém a mente aberta e os olhos atentos, para que não te passem ao lado experiências excecionais.

## **Qual é o problema de ter saudades de casa, se todos têm?**

Na maioria dos casos, as Saudades de Casa fomentam o desenvolvimento de estratégias que te permitem lidar com as circunstâncias e desafios com os quais te vais deparando (estratégias de *coping* ou de enfrentamento), e motivam a realização de comportamentos de aproximação e envolvimento com os outros. No entanto, quando se tornam demasiado intensas, estas saudades podem ser bastante dolorosas e debilitantes, causando níveis significativos de stress e afetando o funcionamento do teu dia-a-dia.

Algumas das consequências principais das saudades de casa tendem a ser: maior isolamento, menor envolvimento nas atividades académicas e, conseqüentemente, pior ajustamento ao contexto universitário; menor abertura para estabelecer novas relações sociais, que faz com que se tenha uma perceção mais negativa da experiência associada à mudança de casa; insónias, mudanças de apetite/problemas alimentares, debilitação do sistema imunitário; maior dificuldade de concentração, dificuldades de memória, menor motivação e maior stress, o que vem associado a maior insucesso académico; agravamento de sintomas depressivos e ansiosos; maior probabilidade de desistir do curso.

## **Como posso, então, lidar com isto?**



Considerando que as Saudades de Casa estão associadas a 1) dificuldades de separação de casa e 2) dificuldades de adaptação ao contexto atual, para lidares com elas deverás tentar arranjar um equilíbrio entre: envolveres-te em pensamentos relacionados com a tua casa, evitando temporariamente o contexto atual; e abordes o contexto atual, evitando os sentimentos associados às saudades de casa.

Assim, poderás ir alternando entre as seguintes estratégias:

## CASA

- Tomar consciência que tens Saudades de Casa, e que é algo muito comum nos estudantes que saem de casa (aumentar a consciência).
- Identificar momentos específicos do dia para te conectares com o contexto antigo (família, amigos,...) – escrever, falar, pensar sobre casa. Falares não só das dificuldades, mas das coisas positivas do teu dia.
- Colocar fotografias de casa no teu quarto e começar a misturá-las com fotografias associadas ao novo contexto.
- Pensar em coisas que algum familiar ou amigo diria em determinadas situações para que te sentisses melhor (apoio social vicariante)
- Marcar uma data de regresso a casa e fazer os preparativos necessários. Isto ajuda a controlar os impulsos de “fugir para casa” e ajuda também o decorrer do processo de adaptação.

## CONTEXTO ATUAL

- Tentar não estar sempre a pensar sobre casa e nos teus entes queridos, para te esqueceres das Saudades de Casa (evitamento cognitivo)
- Ser ativo, procurar atividades divertidas e pessoas interessantes, fazer exercício físico (distração e conexão social);
- Fazer planos: conhecer o campus, visitar a cidade com amigos.
- Criar novas rotinas: rotinas pessoais (e.g., sono, alimentação) e com outras pessoas (e.g., lanches semanais, viagens ao fim de semana,...)
- Procurar apoio em alguém específico, com quem possas falar: e.g., colega, amigo, psicólogo (apoio social)
- Pensar em coisas positivas que as novas circunstâncias te possibilitaram até agora (otimismo);
- Guardar um tempo para ti: para relaxares, ouvires música, passeares, tomar um café.
- Pensar, durante um tempo limitado, nos stressores do novo contexto;
- Começar a criar um novo conceito de “casa”, no contexto atual.

Acima de tudo, lembra-te que esta fase que estás a viver pode ser muito rica, cheia de aprendizagens sobre o mundo, sobre ti, sobre os outros. E as dificuldades que estás a experienciar podem ser também uma forma de conheceres melhor os teus recursos, as tuas forças, as tuas capacidades, e de te superares a ti mesmo. Mas, claro, não tens de o fazer sozinho! Pede ajuda, fala com colegas/amigos/professores/profissionais de saúde/familiares. E vais ver que a adaptação será bastante mais fácil.

## **Bibliografia**

1. Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. H. (2016). Is homesickness a mini-grief? Development of a dual process model. *Clinical Psychological Science, 4*(2), 344-358.
2. Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of General Psychology, 19*(2), 157-171.
3. Thurber, C. A., & Walton, E. (2007). Preventing and treating homesickness. *Pediatrics, 119*(1), 192-201.

---

Catarina Teixeira

Psicóloga Clínica e da Saúde