

Saudades de casa

Serviço de Saúde Mental
e Bem-Estar do IPCB



**Politécnico
Castelo Branco**
Polytechnic University

Saudades de casa

A entrada no ensino superior é um período de transição muito importante, marcado por mudanças significativas a nível social, pessoal e profissional. Esta fase exige dos estudantes uma grande capacidade de adaptação e resiliência.

Enquanto alguns vivem esta mudança com entusiasmo, ansiosos por sair de casa e conquistar a sua independência, outros sentem-se assustados com esta nova realidade, sentindo-se inseguros perante a mesma e intensificando as saudades de casa.



O que são as saudades de casa?

Todos sentimos saudades de casa em algum momento, mas a forma como essas saudades se manifestam, bem como a sua intensidade e duração, varia de pessoa para pessoa. Estas saudades podem traduzir-se em emoções negativas, pensamentos obsessivos sobre o ambiente familiar e sentimentos desfavoráveis em relação ao novo contexto.



Sinais a que deves estar atento:

- Tristeza
- Estar constantemente a pensar em casa, na nossa família e amigos
- Ansiedade
- Necessidade constante de voltar a casa
- Isolamento e solidão
- Menos envolvimento e motivação para atividades académicas
- Dificuldades de concentração
- Querer desistir do curso e voltar para casa
- Insónia
- Falta de apetite



Como lidar com as saudades de casa?

- **Reconhece que é normal:** Todos os estudantes passam por isto, mesmo que não o demonstrem.
- **Vê o lado positivo:** Sentir saudades significa que tens laços fortes com as pessoas e lugares que deixaste
- **Lembra-te que nada desapareceu:** As pessoas e lugares de que gostas continuam lá — vais voltar a vê-los.
- **Explora o novo ambiente:** Conhece a cidade, o campus, os colegas. Cria novas rotinas e memórias.

- **Organiza o teu tempo:** Estabelece horários para estudar, descansar e fazer coisas de que gostas.
- **Faz o que te faz feliz:** Lê, ouve música, dá uma caminhada — cuida do teu bem-estar.
- **Planeia o regresso a casa:** Olha para o calendário e vê quando vais voltar a casa, talvez não falte assim tanto tempo quanto pensas!
- **Mantém contacto com quem te é querido, mas com equilíbrio:** Falar em excesso pode aumentar a saudade.



- **Fala sobre o que sentes** com alguém de confiança ou com colegas que possam estar a passar pelo mesmo.
- **Reflete sobre esta nova etapa da tua vida:**
O que podes ganhar com esta experiência?
Que competências estás a desenvolver?
- **Sê gentil contigo próprio:** Dá-te tempo para te adaptares. Este sentimento é normal... e passageiro.



Precisas de ajuda extra?

Se já tentaste tudo e as saudades continuam a afetar o teu bem-estar, procura apoio profissional.

Marca uma consulta no Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar do IPCB.



Referências:

- Amelia, R., & Kholidin, F. I. (2025). Students' adaptation strategies in coping with homesickness: a qualitative systematic review. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(1), 113-112.
- Boddy, C. (2020). Lonely, homesick and struggling: undergraduate students and intention to quit university. *Quality assurance in education*, 28(4), 239-253.
- Fisher, S. (2016). *Homesickness, cognition and health*. Routledge.
- Rajguru, A. J., & Srivastava, G. (2020). A cross-sectional study of the relationship between homesickness sense of belongingness and perceived control among college students. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 8(4-6), 119-136.
- Saravanan, C., Mohamad, M., & Alias, A. (2019). Coping strategies used by international students who recovered from homesickness and depression in Malaysia. *International journal of intercultural relations*, 68, 77-87.
- Scopelliti, M., & Tiberio, L. (2010). Homesickness in university students: The role of multiple place attachment. *Environment and behavior*, 42(3), 335-350.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of general psychology*, 19(2), 157-171.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American college health*, 60(5), 415-419.



**Politécnico
Castelo Branco**

Polytechnic University

Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar do IPCB

Telefone: +351 272 339 650

E-mail: gap@ipcb.pt

Localização:

Serviços Centrais e da Presidência do IPCB

Av. Pedro Álvares Cabral, nº 12

6000-084 Castelo Branco

© IPCB /2025