



DIALOGANDO SOBRE AFETIVIDADE E AUTOCUIDADO NA VIDA ESTUDANTIL

diase
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPÆ
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis



UNILAB

Olá, caro/a estudante!

No ambiente universitário, é comum nos perguntarem (e nos perguntarmos) como estamos indo em nossas provas, trabalhos e prazos, não é mesmo? Mas quanto a como nos sentimos, somos questionados ou nos questionamos suficientemente? Pois bem, gostaríamos inicialmente de perguntá-lx e pedir certa atenção de sua parte para não responder tão apressadamente: Como vai você? Como se sente neste exato momento?

A busca diária pela excelência acadêmica e o ambiente social competitivo, focado em resultados e desempenho pessoal, frequentemente colocam a razão e a técnica no centro das nossas atenções, deixando de lado a atenção ao humor, emoções e sentimentos. Mas será que essa abordagem realmente contribui para o nosso crescimento pessoal e profissional? Será possível vivermos constantemente nesse ritmo tão acelerado, negligenciando as questões subjetivas apontadas?





Esta cartilha convida você a refletir sobre esse desequilíbrio. Nosso objetivo é apresentar a afetividade - ou seja, aquilo que sentimos e vivemos em nossas relações com o mundo e com nós mesmos – como uma fonte de conhecimento tão importante quanto o conhecimento racional ou técnico-científico para o nosso desenvolvimento pessoal. Afinal, antes de aprendermos sobre o mundo objetivo ou compreendermos o sentido de nossas ações, existe o nós em nossa totalidade.

Vamos, então, explorar esse tema e compreender como reconhecer e valorizar nosso mundo afetivo pode enriquecer nossa trajetória acadêmica, fortalecer nossas relações com o mundo e ampliar nossa visão sobre o que significa ser humano?

APRESENTANDO CONCEITOS IMPORTANTES SOBRE A AFETIVIDADE

O humor, as emoções e os sentimentos são parte essencial das nossas vidas. Estão conosco nas mais diferentes situações: ao ouvir uma música, tomar um banho, dançar, ler um livro, ou descobrir algo novo na sala de aula da Universidade. Estão presentes quando enfrentamos desafios, concluimos uma tarefa, deixamos algo por fazer ou nos preparamos para momentos importantes, como uma prova ou um encontro.

Eles também nos acompanham em momentos de relaxamento e em situações mais difíceis – como ao vivenciarmos ou testemunharmos algo que percebemos como injusto, discriminatório, humilhante ou violento. Estejamos nós sozinhos ou acompanhados, lá estão eles!

Ou melhor, aqui estão eles, sempre presentes, não é verdade? Com base nisso, gostaríamos de apresentar, de forma breve, alguns conceitos sobre o campo dos afetos. Vamos lá?



VAMOS PRIMEIRO FALAR DE AFETIVIDADE, CERTO?

Podemos entender a afetividade como uma paleta de cores, um conjunto de sons ou uma mesa cheia de temperos.

É um conjunto de afetos que nos preenchem nas relações com nós mesmos e com o mundo ao nosso redor. Sawaia (1999) descreve a afetividade como “a tonalidade e a cor emocional que impregna a existência do ser humano”. Já Dalgarrondo (2019) afirma que ela é o que “dá cor, brilho e aquece todas as nossas vivências humanas”.

Ou seja, a afetividade é um conceito amplo, que nos ajuda a nomear e reconhecer o universo de humor, emoções e sentimentos que nos rodeia. Entendido até aqui?

Pois bem! Agora vamos diferenciar humor, emoções e sentimentos.



Humor é nosso estado de ânimo em determinado momento, ou seja, é o estado emocional básico e difuso que participa da nossa experiência e influência na forma como olhamos para o mundo, como uma lente afetiva (Dalgalarrondo, 2019).

As **Emoções** são afetos intensos, expressivos e de curta duração, que surgem como resposta a algo significativo no ambiente (Dalgalarrondo, 2019). São exemplos de emoções: a alegria, o medo, a tristeza, a raiva, o nojo, a surpresa, a culpa, o orgulho, a satisfação, o alívio e o desprezo. Elas desempenham um papel crucial na regulação da vida, contribuindo para a homeostase, ou seja, o equilíbrio do organismo em relação ao ambiente (Damásio, 2000, 2004). Além disso, as emoções são fundamentais para a comunicação interna do indivíduo consigo mesmo, para a interação com outras pessoas e para a motivação que impulsiona decisões e ações (Leahy, Tirch & Napolitano, 2013).

Os **Sentimentos**, por sua vez, são afetos mais duradouros e estáveis do que as emoções. Eles são menos intensos, mais moderados e geralmente menos ligados a estímulos externos imediatos (Dalgalarrondo, 2019; Sawaia, 1999). Em outras palavras, os sentimentos são aqueles afetos que, muitas vezes, não conseguimos identificar claramente a origem, mas que nos acompanham por períodos mais longos. Alguns exemplos incluem angústia, amor, amizade, ansiedade contínua, apego, carinho, ciúme, esperança prolongada, tristeza persistente, melancolia, rancor, remorso, satisfação prolongada, saudade e tédio constante. A lista é extensa!



Vamos exercitar a imaginação? Tente lembrar de situações do dia a dia em que você percebeu uma mudança no seu estado de humor por causa de algo que aconteceu.

Vamos tentar imaginar quais sentimentos conseguimos identificar em nossa vivência pessoal. Você notou como eles tendem a ser mais estáveis do que o humor e as emoções? Talvez refletir sobre eles seja um pouco mais desafiador...

Pois bem, caro(a) estudante. Agora que já exploramos um pouco sobre a afetividade, o humor, as emoções e os sentimentos, gostaríamos de propor algumas reflexões. O que acha?

Inspirados por Leahy, Tirch e Napolitano (2013), trazemos algumas perguntas para você ponderar. Sugerimos que tire um momento para refletir com calma antes de responder. Preparado(a)? Então, vamos lá:

1. Será que há uma forma correta de se sentir em cada situação?
2. Deixar que os outros saibam que estou me sentindo mal é necessariamente um sinal de fraqueza?
3. Emoções desprazerosas são necessariamente ruins ou destrutivas?
4. Ser uma pessoa tida como “emotiva” ou “emocionada” significa ser alguém fora de controle?
5. Se os outros não aprovam minhas emoções, isso significa que estou sentindo o que não deveria estar sentindo?
6. As emoções dolorosas não são realmente importantes, devendo ser ignoradas?
7. É possível controlar totalmente os nossos afetos de forma integral e racional?
8. É possível alcançar de alguma forma um bem-estar perenemente duradouro?

Lembre-se de que não existem respostas absolutamente certas ou objetivas. O objetivo aqui é estimular a reflexão sobre os afetos.





Comentando E Dialogando: Afetividade e Autocuidado

Costumamos ouvir – e até dizer – que nossas emoções e sentimentos atrapalham nossas decisões, não é verdade? No ambiente acadêmico, esse discurso se intensifica, com a ciência frequentemente buscando afastar os afetos para evitar que “contaminem” o objeto de estudo com a experiência humana. Mas será que isso é realmente possível? E o que acontece quando esse pensamento se estende para outros campos de nossas vidas?

Quantas pessoas, incluindo você, caro(a) estudante, já se esforçaram para negar o que estavam sentindo, esconder suas emoções de si mesmas e dos outros, ou relegar a experiência afetiva ao “plano de fundo”?

Sabemos que crenças sobre emoções e sentimentos, repetidas frequentemente e aceitas sem questionamento, podem limitar uma compreensão mais profunda sobre quem somos e como nos relacionamos com o mundo. Por isso, a seguir, inspirados novamente em Leahy, Tirch e Napolitano (2013), vamos refletir sobre as crenças propostas no exercício de reflexão. Vamos em frente?

1. Será que há uma forma correta de se sentir em cada situação?

A forma como cada pessoa experimenta seus afetos é um processo singular e pessoal. Reagimos de formas diferentes aos estímulos internos e externos, pois estes são percebidos a partir de nossa forma única de estar no mundo, que perpassa nossa biografia, nossa cultura, nossos valores, etc.

2. Deixar que os outros saibam que estou me sentindo mal é necessariamente um sinal de fraqueza?

A comunicação às pessoas acerca dos próprios estados emocionais pode ser importante e útil em diversas situações, às vezes, pode ser uma estratégia de auto-cuidado. Reconhecer as próprias vulnerabilidades envolve ter consciência dos próprios processos emocionais, maturidade para expressá-los e, se necessário, pedir ajuda.

3. Emoções desprazerosas são necessariamente ruins ou destrutivas?

Sentimentos e emoções negativas não são, essencialmente, ruins. Muitas delas possuem função adaptativa, como o medo. Em certas situações, sentir medo pode ser fundamental para a segurança pessoal. Além disso, refletir sobre emoções negativas pode ser um passo importante para compreender e elaborar diferentes experiências ao longo da vida, ajudando-nos a crescer e a lidar melhor com os desafios que enfrentamos.





4. Ser uma pessoa tida como “emotiva” ou “emocionada” significa ser alguém fora de controle?

Experimentar e vivenciar emoções faz parte da vida. Dessa forma, observar o que sentimos e refletir sobre nossos estados emocionais pode desempenhar um papel adaptativo, ajudando-nos a lidar com diversas situações. Essa conscientização das emoções pode, inclusive, favorecer processos mais claros e equilibrados de tomada de decisão, permitindo respostas mais conscientes e alinhadas às nossas necessidades e objetivos.

5. Se os outros não aprovam minhas emoções, isso significa que não deveria estar sentindo?

Validar as emoções é um processo subjetivo e único para cada pessoa. Nesse contexto, a escuta sensível e atenta de alguém pode ser extremamente útil e até essencial para essa validação.

Por outro lado, é importante lembrar que nem sempre as pessoas ao nosso redor terão essa postura acolhedora. Julgamentos e desaprovações podem surgir, mas não devem ser tomados como regra ou como determinantes para permitir – ou não – que validemos nossos estados emocionais.

6. As emoções dolorosas não são importantes, devendo ser ignoradas?

A esquiva emocional, caracterizada por ignorar e desprezar nossas emoções, pode oferecer um alívio temporário da ansiedade. No entanto, ao evitar a observação e compreensão dos nossos sentimentos, perdemos a oportunidade de crescimento pessoal. Em contrapartida, aceitar e validar emoções dolorosas nos proporciona maior consciência e autonomia, permitindo fazer escolhas mais assertivas sobre nossa saúde, bem-estar e trajetória pessoal.

7. É possível controlar totalmente os nossos afetos de forma racional?

É importante reconhecer que não é possível compreender tudo sobre emoções e sentimentos, dado seu caráter dinâmico e processual. Mesmo os estudos sobre o tema continuam avançando, sem que haja um consenso definitivo. Além disso, é essencial levar em conta o contexto em que nossas emoções ocorrem. No entanto, podemos aprender a identificá-las, entendê-las e lidar com elas de forma mais consciente, promovendo maior cuidado conosco e com nossas atitudes.

8. É possível alcançar de alguma forma um bem-estar definitivo?

É importante não confundir o reconhecimento e a validação das emoções com a busca ou a garantia de bem-estar absoluto e definitivo. Vivenciar emoções, aceitá-las e validá-las pode envolver processos desconfortáveis, mas que podem fortalecer a autonomia e o autocuidado.

SOBRE O POTENCIAL DA AJUDA PROFISSIONAL QUALIFICADA

A afetividade, longe de ser uma fragilidade, pode ser compreendida como força vital para o autoconhecimento, o desenvolvimento pessoal e a construção de relações saudáveis. Às vezes, conseguimos reconhecer claramente os estímulos que provocam nossas emoções e sentimentos e as formas como lidamos com eles; em outras ocasiões, porém, isso não acontece. Quando precisarmos de ajuda para tal, podemos buscar auxílio profissional.

Caso sinta a necessidade de falar sobre o tema, o Plantão Psicológico está à disposição dos estudantes de graduação presencial da Unilab.

O Plantão Psicológico é, também, um espaço para a atenção às emoções, sentimentos, pensamentos e dificuldades que estejam mobilizando-o no presente e que possam vir a repercutir na qualidade de sua experiência estudantil.



Quer saber mais sobre o Serviço de Plantão Psicológico da DIASE?

[Acesse aqui a cartilha produzida sobre o tema](#)

QUER SABER MAIS SOBRE O TEMA OU AGENDAR ATENDIMENTO EM SAÚDE NA DIASE?

Atendimento psicológico: <https://unilab.edu.br/satepsi/>

Atendimento médico e de enfermagem: <https://unilab.edu.br/nucleo-de-assistencia-a-saude-do-estudante-nuase>

E-mail comunicação com o setor: atendimento.diase@unilab.edu.br

Este é um material produzido pela equipe técnica em saúde da Divisão de Assistência à Saúde do Estudante (DIASE/PROPÆ), alinhado ao eixo de promoção à saúde. Você pode consultar outros diversos materiais neste link: <https://unilab.edu.br/materiais-desenvolvidos-coase/>



ALGUMAS REFERÊNCIAS INSPIRADORAS

Damásio, A. (2000). O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. Companhia das Letras.

Damásio, A. (2004). Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos. Companhia das Letras.

Robert L. Leahy, Dennis Tirch & Lisa A. Napolitano (2013). Regulação emocional em psicoterapia. Trad. Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed. 331p.

Sawaia, B. (1999). O sofrimento ético político como categoria de análise da dialética exclusão/inclusão. In: SAWAIA, B. As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social. Petrópolis: Vozes.

Dalgalarrondo, P. (2019). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. Porto Alegre : Artmed.

