



Emoções: porque são tão importantes na vida universitária?

Ao entrar no Ensino Superior, muitos estudantes deparam-se com novos desafios: maior responsabilidade académica, novas relações, decisões sobre o futuro e, muitas vezes, a gestão da vida longe da família. Em todo este percurso, as emoções aparecem de forma inevitável e desempenham um papel fundamental neste processo de constante adaptação e reajustamento. Mas afinal, o que são as emoções e para que servem?

De forma simples e geral, uma emoção é uma reação temporária a um estímulo ou situação, envolvendo pensamentos, sensações subjetivas, alterações fisiológicas e intenções comportamentais. Ao estudar diversas culturas, o psicólogo americano Paul Ekman identificou seis emoções primárias universais: alegria, raiva, medo, nojo, tristeza e surpresa. Estas emoções são inatas, automáticas e, durante todo o desenvolvimento da espécie humana, contribuíram – e continuam a contribuir – para a nossa adaptação e sobrevivência. Com o passar dos anos e mudanças contextuais, continuam a mostrar-se importantes e benignas, não só para a sobrevivência literal, mas também para o ajustamento e adaptação a essas mudanças. Por exemplo, mesmo no contexto académico, as suas funções nucleares são relevantes:

- a) **Alegria** – sinaliza que algo é positivo para nós e motiva-nos a repetir essas experiências. Pensa na satisfação que surge após concluir um trabalho difícil ou teres uma nota positiva numa avaliação importante. Essa satisfação é uma forma de o cérebro te recompensar e aumentar a probabilidade de queres voltar a ter essa experiência.
- b) **Raiva** – ajuda-nos a identificar situações injustas ou limites ultrapassados, por exemplo, em conflitos de grupo ou relações interpessoais, dando-nos energia para

agir e definir limites saudáveis. Que emoção tão importante, que nos impele a defendermo-nos de ameaças e perigos, ou simplesmente a falar com um professor sobre uma avaliação que foi de alguma forma injusta.

- c) **Medo** – ativa o instinto de proteção, de “fuga ou luta”, perante possíveis ameaças para que possamos lidar com estas corretamente. Se há milhares de anos uma ameaça significava perigo de vida, aquilo que é percebido como ameaças na sociedade contemporânea sofreu alterações: ter uma má nota, não acabar o curso, não conseguir sair de casa dos pais... Quem nunca se sentiu pressionado a estudar mais um bocadinho puramente motivado pelo medo de não conseguir a nota que quer?
- d) **Nojo** – protege-nos de situações fisicamente nocivas, ou moralmente duvidosas, incluindo comportamentos que vão contra os nossos valores. É esta a emoção que apela também à integridade, em oposição a, por exemplo, aceitar eventuais propostas imorais para ter melhores notas, ou aceitar possíveis comportamentos impróprios de docentes e/ou colegas.
- e) **Tristeza** – permite processar perdas e situações dolorosas, como quando algo não corre como esperado na vida pessoal ou académica, levando-nos a parar, refletir e procurar apoio em pessoas de confiança. Sem esta emoção, não seríamos impelidos a refletir sobre o que correu mal (por exemplo, uma má avaliação) e fazer de forma diferente (por exemplo, começar a estudar mais cedo) numa próxima oportunidade.
- f) **Surpresa** – direciona a nossa atenção para o inesperado, ajudando-nos a adaptar rapidamente a novas situações. Um “teste surpresa” ativa exatamente isso em nós, uma emoção que abre bem os nossos sentidos com vista a captar bem o que nos é exigido e responder de acordo.

Embora algumas destas emoções sejam desconfortáveis de sentir, isso não significa que sejam “más”. É comum achar que emoções como a tristeza, raiva e medo são más, e, muitas vezes, isso baseia-se no foco de cenários extremos destas emoções (e não no funcionamento natural das mesmas), ou em aprendizagens sociais (ouvir que chorar é para fracos, ou ter como resposta mais frequente e imediata à tristeza um para de chorar, ou à raiva um não te estiques). Na realidade, todas têm funções importantes. O problema surge quando são muito intensas, prolongadas ou desreguladas. Mas isso não é exclusivo para emoções de valência negativa! Assim como a tristeza excessiva nos pode isolar, também a alegria descontrolada pode levar a comportamentos impulsivos e destrutivos.

Por isso, o objetivo não é evitar o que sentimos, mas aprender a reconhecer, compreender e regular as emoções. Essa é uma competência essencial não só para o sucesso académico, mas também para o bem-estar pessoal e profissional. Se sentes dificuldade em lidar com as tuas emoções, isso é natural, pois ninguém nasce ensinado. No Instituto Politécnico de Setúbal existem serviços de apoio psicológico disponíveis para estudantes. Pedir ajuda é um passo de cuidado consigo próprio, não um sinal de fraqueza.

Cuidar da tua saúde emocional é também cuidar do teu percurso académico e do teu futuro.

Cofinanciado por:



DGES Direção-Geral do Ensino Superior

