



EDUCAÇÃO ALENTEJANA  
9 1789899 013025

EDUCAÇÃO ALENTEJANA

Lurdes Pratas Nico & Bravo Nico (Orgs.)

ORGANIZADORES  
LURDES PRATAS NICO & BRAVO NICO

# Educação Alentejana

N.º 3

COLEÇÃO EDUCAÇÃO, TERRITÓRIO E DESENVOLVIMENTO LOCAL N.º 3

Educação Alentejana apresenta, ao leitor, um interessante percurso sobre a realidade da educação alentejana, no seu imenso universo de educações em contextos formais, não formais e informais.

**Bravo Nico** e **Lurdes Pratas Nico** são docentes do Departamento de Pedagogia e Educação da Escola de Ciências Sociais da Universidade de Évora, investigadores do Centro de Investigação em Educação e Psicologia e integram a equipa da Universidade Popular Túlio Espanca da Universidade de Évora, desde a sua fundação, em 2009. São responsáveis pela organização do Congresso «Aprender no Alentejo», desde 2003.



# **EDUCAÇÃO ALENTEJANA**

## FICHA TÉCNICA

---

### TÍTULO

***Educação Alentejana***

---

### COLECÇÃO

Educação, Território e Desenvolvimento Local

---

### COORDENAÇÃO DA COLECÇÃO

Bravo Nico e Lurdes Pratas Nico

---

### ORGANIZADORES

Lurdes Pratas Nico E Bravo Nico

© dos autores © desta edição  
Universidade Popular Túlio Espanca  
da Universidade de Évora (UPE/UE)

UNIVERSIDADE POPULAR TÚLIO ESPANCA  
UNIVERSIDADE DE ÉVORA  
Apartado 9A, 7002-954  
www.utulioespanca.uevora.pt

---

### APOIOS

- Centro de Investigação em Psicologia e Educação da Universidade de Évora (CIEP)
  - Departamento de Pedagogia e Educação/Escola de Ciências Sociais da Universidade de Évora
  - Diário do SUL
  - SUÃO - Associação de Desenvolvimento Comunitário / Escola Comunitária de São Miguel de Machede
- 

### EDIÇÃO

DE FACTO EDITORES  
Rua de S. Bento, 93, 6.º andar, sala 3  
4780-546 Santo Tirso – Portugal  
geral@defactoeditores.pt  
www.defactoeditores.pt

---

### CAPA E DESIGN

Carlos Gonçalves

---

### IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Printhus

---

### DEPÓSITO LEGAL

478362/20

---

### ISBN

978-989-9013-02-5

---

### DATA

1ª Edição, Santo Tirso, dezembro de 2020

---



RESERVADOS TODOS OS DIREITOS.  
Esta edição não pode ser reproduzida nem transmitida,  
no todo ou em parte, sem prévia autorização escrita da  
editora.

---

# ‘TÁ TUDO BEM? REPRESENTAÇÕES SOCIAIS, PERCEPÇÕES, FONTES E PRÁTICAS DE BEM-ESTAR EM CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Rosalina Pisco Costa<sup>6</sup>

Departamento de Sociologia da Universidade de Évora  
rosalina@uevora.pt

*‘Tá tudo bem  
Tu também ‘tá tudo bem  
Vamos ver si tu ‘tá bem  
Bem bem bem bem bem bem*  
Lartiste (2018) Mafiosa, *Grandestino*

## Introdução

Em 2018, a “Mafiosa”, interpretada por Lartiste e pela cantora nordestina Caroliina, foi um sucesso musical atestado pelo aplicativo *Spotify* (Spotify France, 2018). Inspiramo-nos na letra desta música para nos interrogarmos sobre o bem-estar entre os jovens universitários. Estarão os jovens universitários, bem? Como percebem o bem-estar? Quais são as fontes e práticas a que está associado? Como o avaliam?

Este texto explora resultados de uma investigação qualitativa que pretende ir além da distinção até certo ponto artificial e redutora entre bem-estar físico, económico, psicológico e social. Especificamente, enquadra-se no contexto mais amplo de um estudo que visa conhecer as representações sociais e percepções que os jovens estudantes universitários têm acerca do (seu) bem-estar, identificar e caracterizar as principais fontes e práticas que adoptam tendentes à promoção/maximização do bem-estar e, por fim, compreender o quotidiano académico como promotor/inibidor de percepção de bem-estar entre os estudantes universitários. Empiricamente, reúne e discute resultados exploratórios de dados recolhidos em contexto pedagógico, a partir de exercícios desenvolvidos no âmbito da UC “Laboratório de Análise Qualitativa” [SOC2413L], disciplina obrigatória leccionada no 4.º semestre do curso de licenciatura em Sociologia na Universidade de Évora no ano lectivo 2018/19<sup>7</sup>. Motivados pelas interrogações de partida desenvolveram-se

<sup>7</sup> A autora agradece a dedicação, empenho e entusiasmo ao longo do semestre par do ano lectivo 2018/19 do conjunto de estudantes inscritos na UC “Laboratório de Análise

estratégias metodológicas várias e complementares. À aplicação de uma entrevista individual semi-estruturada a estudantes inscritos e a frequentar a Universidade de Évora em 2018/19, somaram-se desenhos diversificados de pesquisa, materializados em abordagens de tipo etnográfico, sensorial e criativo (Kara, 2015).

De modo transversal, as conclusões obtidas com este estudo exploratório apontam no sentido de uma diversidade de percepções e práticas por parte dos estudantes universitários, com referências múltiplas, nem sempre lineares e frequentemente sobreponíveis a experiências associadas a “bem-estar” e “mal-estar”. Esta constatação serve de base à apresentação e análise aprofundada de um caso que se nos afigurou particularmente heurístico no quadro das interrogações formuladas. Sem pretensão de qualquer generalização, espera-se que este texto possibilite um conhecimento mais rico e matizado dos quotidianos de estudantes na Universidade e cidade de Évora e, conseqüentemente, uma maior sensibilização da comunidade académica para o tema e importância do bem-estar e, indirectamente, também para os seus avessos.

### **Saúde e bem-estar: uma prioridade para os jovens, também os universitários**

Felicidade, bem-estar, qualidade de vida e saúde são conceitos afins, frequentemente sobreponíveis e de difícil distinção, tanto no discurso de senso comum, quanto no discurso científico. Em estudo anterior sobre os jovens em Évora dos 15 aos 29 anos concluiu-se que cerca de 9 em cada 10 consideram estar satisfeitos ou muito satisfeitos com a vida (Infante et al, 2019). Mas o que exactamente significa estar satisfeito com a vida?

Para este exercício partimos de uma definição suficientemente ampla, segundo a qual “bem-estar é o grau no qual a pessoa avalia globalmente a sua vida de uma forma positiva, ou seja, quanto a pessoa gosta da vida que leva” (Pais-Ribeiro, 2012, p. 22). Deste modo, deixamos aos indivíduos a possibilidade de definirem, por si, o grau e as formas segundo as quais avaliam a sua vida.

A escolha deste tema por parte de jovens universitários que estudam em Évora parece não se dever a uma circunstância casuística e anódina; antes a uma preocupação transversal à juventude portuguesa. Na verdade, entre os jovens inquiridos no contexto de uma auscultação efectuada para o desenvolvimento do Plano Nacional de Juventude, as questões relacionadas com a saúde e o bem-estar estão entre as áreas da

---

Qualitativa” [SOC2413L]. Uma discussão e apresentação pública dos resultados teve lugar em 12 de Junho de 2019, pelas 14:00 no Anfiteatro 131 do Colégio do Espírito Santo, Universidade de Évora. O *teaser* da apresentação está disponível no Youtube em url: <https://www.youtube.com/watch?v=ZES7EnIEmh8>

juventude consideradas como as “mais importantes, mais prioritárias, e mais consensuais” (Nico, 2018, p. 35).

Paralelamente, no contexto específico do ensino superior, o bem-estar configura uma dimensão crescentemente importante (Cunha et al., 2017). Seja circunscrevendo a análise ao momento particular da entrada na universidade e transição do ensino secundário para o ensino superior, seja na caracterização e análise de percursos e trajectórias no ensino superior, o estudo e compreensão das questões relativas ao bem-estar convocam um olhar necessariamente plural e dinâmico (Figueira, 2013; Lopes, 2015).

Na exploração conceptual e empírica do objecto de estudo que serviu de base a esta investigação, e não obstante o enfoque da literatura em questões relacionadas com o bem-estar psicológico (também designado por vezes de emocional ou mental), identificaram-se dimensões complementares relacionadas com o bem-estar físico, económico e social. Cada uma destas dimensões articula-se com variáveis sociodemográficas, pessoais e académicas (Lopes, 2015), fazendo do bem-estar um facto social total, simultaneamente produto e produtor de realidade social.

### **Nota Metodológica**

Quais as representações sociais, percepções, fontes e práticas de bem-estar entre os estudantes universitários? Esta foi a pergunta de partida que orientou o exercício pedagógico de investigação que serve de base a este texto. Três sub-questões acompanharam de perto a questão de partida: (i) Quais as representações sociais e percepções que os estudantes universitários têm acerca do (seu) bem-estar?; (ii) Quais são as principais fontes e práticas adoptadas pelos estudantes universitários tendentes à promoção/maximização do seu bem-estar?; (iii) De que modo é que o quotidiano académico é promotor/inibidor de percepções de bem-estar entre os estudantes universitários?

A resposta a estas questões passou pela concretização de uma estratégia de ensino-aprendizagem activa, no âmbito da qual foi desenvolvido um estudo de casos múltiplos (Guerra, 2006). O trabalho de campo decorreu em Março e Abril de 2019 e consistiu na recolha e triangulação de dados por meio de uma entrevista semiestruturada (presencial e individual) e observação directa do quotidiano de estudantes, sob a forma de pequenos exercícios etnográficos.

O guião para uma entrevista semiestruturada (Flick, 2015) foi elaborado conjuntamente entre a docente e estudantes e testado em sala de aula com recurso à técnica de *role play*. Composto por um bloco inicial com questões sobre o perfil sociodemográfico, incluía quatro blocos temáticos de aprofundamento, dedicados, respectivamente, ao

bem-estar físico, económico, emocional e social. Cada um destes conceitos foi dimensionado em i) representações (significados associados, mudanças no significado ao longo do tempo e perspectivas futuras), ii) fontes (seres/entes/actividades associadas ao bem-estar em geral e no caso individual), iii) práticas (actividades desenvolvidas tendo em vista a promoção do bem-estar, locais de desenvolvimento dessas práticas, tempos para o desenvolvimento dessas práticas, acompanhantes, aspectos facilitadores em geral, aspectos facilitadores na universidade/vida académica, aspectos inibidores em geral e aspectos inibidores na universidade/vida académica) e iv) percepções (auto-avaliação sobre o bem-estar individual, avaliação do bem-estar individual para os outros significativos (família próxima, amigos, colegas, vizinhos, etc.) e para a sociedade em geral, mudanças na percepção sobre o bem-estar individual ao longo do tempo e desde o momento que ingressou na universidade).

A unidade de análise considerou estudantes inscritos e a frequentar a Universidade de Évora no ano lectivo 2018/19. O recrutamento foi feito de modo intencional, a partir das redes de contacto pessoais e/ou profissionais dos investigadores (estudantes) e/ou em bola de neve (*snow-ball*), excluindo indivíduos inscritos, à data, no curso de sociologia na Universidade de Évora, que partilhassem residência ou pertencessem à rede familiar/amical próxima de qualquer elemento do grupo de trabalho. Mediante pedido de autorização prévia, a entrevista foi gravada e alvo de uma transcrição *verbatim* auxiliada pelo *Software Express Scribe* (versão *trial*, ©NCH).

Numa segunda fase, os estudantes voltaram ao contacto com as pessoas antes entrevistadas, a fim de desenvolverem exercícios etnográficos sobre determinadas práticas promotoras de bem-estar. Com base nas entrevistas, foram identificadas práticas-chave e construídos planos de observação “à medida”. No total foram realizados dez exercícios de observação, os quais incidiram sobre actividades variadas (e.g. preparação de refeições, prática de um instrumento musical, exercícios de leitura, treino físico, etc.) e contextos de realização distintos (e.g. o espaço da casa, o jardim público, o ginásio, etc.). Este exercício permitiu completar os dados antes recolhidos por meio de entrevistas semiestruturadas e aprofundá-los com recurso a uma descrição pormenorizada. Esta experiência revelou-se da maior importância, já que permitiu a um conjunto de estudantes observar *por dentro* a vida de (outros) estudantes. As observações foram registadas através fotografia, áudio e vídeo e compiladas em pequenos diários de campo.

Os dados recolhidos foram analisados de acordo com os princípios básicos da análise qualitativa de conteúdo, de tipo categorial e temática (Bardin, 1977; Guerra, 2006; Krippendorff, 2004; Miles & Huberman, 1994). Para a análise inter-casos foi utilizado *software* de apoio à análise

de conteúdo, em concreto o NVIVO12 (licença UÉvora, © QSR International). Do ponto de vista ético e deontológico, os estudantes aderiram, em todas as fases do processo de investigação, aos princípios do Código Deontológico da Associação Portuguesa de Sociologia (APS, 1992).

Norteados pelas questões e objectivos de investigação, este texto parte da análise em profundidade de um caso, para, a partir dele, dar conta da imbricação entre as várias dimensões de bem-estar antes enunciadas. Acompanhando de perto as considerações iniciais, e com recurso a narrativas contextualizadas (Flick, 2015), são exploradas consecutivamente reflexões em torno do bem-estar físico, económico, emocional e social, com destaque para as percepções e práticas, procurando daí identificar pistas que estimulem uma reflexão mais ampla em torno do bem-estar de estudantes em contexto universitário.

### **Bem-estar, mal-estar. Percepções e práticas em torno do bem-estar físico, económico, psicológico e social**

Ana<sup>8</sup> tem 22 anos, vive em Caldas da Rainha, distrito de Leiria e é estudante de mestrado na Universidade de Évora. Nasceu numa aldeia e foi a primeira rapariga dessa aldeia a entrar na universidade. Apesar de dizer que teve uma infância “*muito feliz*”<sup>9</sup>, essa fase da sua vida ficaria marcada por episódios de doença permanente, tanto os da sua mãe, quanto os seus. Alguns acompanham-na até hoje. Diz-nos que a família acha que está “*sempre a morrer*” e que alguns professores com que comentou o historial clínico passaram, daí em diante, a tratá-la como “*uma boneca de vidro*”. Apesar de tudo, esforça-se por manter uma vida “*normal*”, e é através de um diálogo em tudo vivo e dinâmico que perpassam as percepções plurais entre o bem e o mal-estar, desde logo o físico:

*Olha eu...no outro dia, ouvi a minha orientadora [risos] que com 40 anos, quando se levanta da cama e não lhe dói nada, é porque morreu [risos]. Eu ri-me e disse: ‘Ah sim, com 40 anos...’. E não disse mais nada, porque eu, lá está, como tenho problemas... de ossos, eu quando me levanto, todos os dias me dói uma coisa, ou seja, dói-me a perna, dói-me o joelho, dói-me o braço, dói-me sempre alguma*

<sup>8</sup> Ana é um pseudónimo, utilizado para salvaguardar o anonimato acordado entre os investigadores e a entrevistada. A entrevista a Ana foi realizada pelo grupo G1 (A. Coimbra, M. Freire e V. Carreira, 01:51:43). Os dados reportam-se a 2019, ano de recolha dos dados.

<sup>9</sup> Toda a informação contida entre aspas e/ou grafada a itálico diz respeito a citações de excertos da transcrição *verbatim* da entrevista em referência. Pontualmente foram efectuadas ligeiras adaptações, a fim de permitir a correcta conjugação dos tempos verbais entre o discurso da autora e da entrevistada.



*coisa.... E eu acho que o bem-estar físico passa por... ok, nós temos as nossas maleitas. Mas levantamo-nos, mexemos os dedinhos dos pés? Está tudo bem? Então pronto, está tudo bem, está tudo bem. Dói isto, dói aquilo, ok, tudo bem, têm de se calar com a dor e cada um fica com a sua. [...] eu acho que o bem-estar físico passa por isso... lá está, também um bocadinho associado à saúde, ou seja, porque se nós tivermos saúde, se não tivermos nenhum problema... físico, que nos impeça de realizar as nossas tarefas normais diárias... eu acho que não... que temos um bem-estar físico aceitável. [...] mas desde que eu tenha alguma qualidade de vida, ou seja, que consiga mexer-me à vontade, que eu consiga correr quando quero ir correr, pá, nem sempre à velocidade que quero, ou com alguma limitação, mas desde que eu consiga fazer as minhas tarefas normais do dia-a-dia, acho que tenho qualidade de vida e bem estar físico.*

Esta narrativa é exemplificativa do modo como as percepções em torno do bem-estar cruzam concepções afins, nomeadamente as que têm que ver com a saúde e qualidade de vida, ao mesmo tempo que são permeáveis a um conjunto de outras variáveis que não se esgotam na condição de saúde, tão pouco no momento presente. Quando adolescente, Ana achava que o bem-estar físico passava por se “*levantar de manhã e não lhe doer nada*”. Nesta altura era “*super infeliz*”, porque o problema no joelho a impedia de entrar em determinadas brincadeiras e exercícios de educação física. Hoje em dia, desde que se consiga levantar da cama e ir dar uma volta, “*está tudo bem*”. Esta mudança ao longo do tempo fica bem patente nesta sua resposta:

*[...] eu acho que aí... na adolescência, final de 15 ou 16 anos, se calhar achava que o bem-estar físico, lá está, passava por eu levantar-me de manhã e não me doer nada. Claro, se calhar até passa. Para todas as outras pessoas que não têm problemas físicos ou que não têm problemas de saúde como eu tenho... Ora, se eu tenho... O meu problema no joelho foi... eu parti a rótula, a minha mãe levou-me ao médico na altura, mas eles disseram que estava tudo bem e que podia ir para casa e a minha rótula em vez de ser assim [indica], ou seja, tipo um ovo, é desnivelada, ou seja, eu tenho aqui um bico de osso e aqui outro bico de osso. Claro que há certos movimentos que me doem, eu com 15 anos era super infeliz porque não podia... sei lá... brincar ao pé coxinho, porque não aguentava fazer força nesta perna ou não podia saltar à corda tipo com um pé à frente, não conseguia..., algumas coisas em educação física não conseguia fazer, porque o meu joelho não deixava e eu era super infeliz e achava que não tinha qualidade de vida nenhuma, lá ... não*

*tinha bem-estar físico. Hoje dói? Está bem, dói, mas eu consigo ir aí dar uma volta por Évora... consigo. Então está tudo bem! [risos]*

Em busca de (maior) bem-estar físico, Ana recorre principalmente à opção por uma alimentação saudável, à prática desportiva e à dança. Apesar de diferentes quando comparadas com um passado relativamente recente, estas práticas confluem para o bem-estar psicológico. Antes, chegou a levantar-se diariamente às seis da manhã para fazer o treino de natação. Quando veio para Évora deixou a competição, mas encontrou alternativas igualmente satisfatórias:

*Olha para mim, eu que fiz natação competição até vir para a faculdade... Para mim era fundamental levantar-me todos os dias às seis da manhã e ir fazer o meu treininho na piscina... Quando vim para Évora, isso deixou de ser fundamental. Primeiro porque eu gosto de dormir e não conseguia ter os mesmos horários que tinha na escola... lá. Depois... porque as piscinas aqui não são propriamente baratas... E porque, lá está, a vida mudou e a minha vida e o meu ritmo de vida não me deixava... Mas na minha opção continua a ser fundamental para o bem-estar físico, pá, uma alimentação mais ou menos cuidada, claro que de vez em quando uma pessoa lá come uma porcaria qualquer. Mas então, quem não come? Quer dizer faz parte... e ... fazer um bocadinho de desporto. Não muito, claro, senão..., não vou todos os dias correr nem coisa que se pareça, tenho dias a chegar a casa às nove da noite. O que eu quero é meter-me dentro da cama e que ninguém me diga mais nada.... Mas faz parte, por exemplo, eu faço dança e acho que contribui imenso para o meu bem-estar físico... e até psicológico, porque eu acho que o desporto nos ajuda imenso no, no bem-estar psicológico, porque tu deixas ali uma raiva que fica ali toda descascada [risos] vais com a cabeça mega pesada para lá. E sais de lá e parece que vens nas nuvens, super bem... claro que não é possível diariamente, não. Com a vida que eu tenho, sou estagiária. Com a vida que tenho agora não é possível, é impensável... Mas quem sabe no futuro eu não possa retomar... a fazer desporto mais... ritmadamente... mais regularmente...*

Ana integra um grupo de dança na sua aldeia natal, onde treina habitualmente às sextas ou sábados à noite, e que reúne mais de 50 pessoas no total. O grupo tem participantes de todas as idades, “o que acaba por ser bom porque temos todas as vivências e perspectivas da vida diferentes”, e os mais velhos ajudam os mais novos a ultrapassar certos obstáculos, que por vezes nem chegam mesmo a ser verdadeiros obstáculos. Como diz, “somos nós próprios, que os alimentamos e os tornamos num bicho-de-sete-cabeças”.

Relativamente ao bem-estar económico, a percepção de Ana é que esse passa pela possibilidade de dar resposta às “prioridades” e às diversas exigências do dia-a-dia, sem ter a necessidade de “contar tostões” e permitindo mesmo algumas “extravagâncias”:

*[...] o bem estar económico para mim é... ou eu precisar de ir ao supermercado comprar comida, e ter dinheiro suficiente para comprar a comida, para poder comer, para me alimentar, e comprar os meus medicamentos, é fundamental, pá, de vez em quando fazer uma extravagância, do género, hoje apetece-me um bolo de arroz, vou comprar um bolo de arroz, lá vão oitenta cêntimos para o galheiró... O ter... a quantidade de dinheiro suficiente para não andar a contar... tostões, tostões no sentido de ter de andar a contar os cêntimos sempre, pá, se me perguntares ‘qual é que é essa quantidade de dinheiro suficiente para ti?’ pois não sei, depende... há semanas que eu gasto mais, há semanas que eu gasto menos... [...] mas é no sentido de gastar o que é estritamente necessário, claro que faço uma extravagância normal, mas o ter o necessário para as coisas básicas e para as nossas prioridades que é normalmente os medicamentos, a saúde, a comida, pá, uns trapinhos de vez em quando, quando é necessário, e neste momento para o gasóleo do meu carro, também me faz imensa falta. [risos]*

Para este entendimento concorre uma certa socialização e sensibilização para a importância de fazer uma boa gestão do orçamento familiar. Diz-nos que na sua família sempre “tiveram pouco” e que, por isso, habitou-se desde cedo a não comprar por impulso:

*[...] nós sempre tivemos pouco, como eu sempre fui habituada a... se vejo uma coisa na montra, numa montra qualquer, a pensar se me agrada à vista, a pensar dez mil vezes antes de decidir se compro e se realmente me faz falta ou não, ou seja, por exemplo, vou a passar aqui na rua, e vejo ali, sei lá, uma blusa qualquer numa loja qualquer, e vamos supor que a blusa custa dez euros, não é caro, ok, tudo bem, há blusas mais caras, há blusas mais baratas também, e eu até achei gira. Mas eu faço muito uma coisa, não sei se já ouviste falar, uma coisa que é a regra do euro, ou seja, se a blusa custa dez euros, tu tens de a vestir pelo menos dez vezes para que ela te fique só a um euro, ou seja, divides o... tens que utilizar aquela peça o mesmo número vezes do seu valor para que ela te fique só num custo de um euro [...] mas sempre soube que não podíamos gastar muito, porque senão... o meu pai... normalmente, só o meu pai é que trabalha lá em casa, e o meu pai recebe normalmente ao*

*dia 10... e aquele ordenado que cai ao dia 10 tem que durar, pelo menos... até ao dia 10 do mês seguinte.*

Uma das estratégias que Ana utiliza e que traduz esta sua preocupação prende-se com as compras de supermercado. A esse respeito, considera-se uma “*papa promoções*”, tentando que no final gaste o menos possível:

*[...] eu por exemplo, para ir ao supermercado, eu vejo todos os folhetos, de todos os supermercados, porque, imagina, se eu quero comprar um pacote de douradinhos, vamos supor que no Continente custa, sei lá, cinco euros. Se no Pingo Doce custar quatro euros e vinte, eu acho que compensa. Primeiro, compensa porque o Pingo Doce fica mais perto de minha casa, ponto. Mas compensa-me ir ao Pingo Doce porque vou poupar oitenta cêntimos, num pacote que é exactamente igual, que é o mesmo tamanho, com conteúdo lá dentro, é igual, então, em vez... Eu sou tipo o papa promoções, eu deixo todas as promoções primeiro, mediante a lista de compras que eu tenho para fazer acabo por apontar num papel [...]. Faço o somatório em casa, depois vou ao supermercado, compro... e verifico se o somatório que me deu em casa é igual ao somatório que deu no supermercado. Às vezes por causa daquela história dos cartões que eu lembro que tem um desconto lá de não sei o quê, quando eles inventam, melhor. Caso seja superior, eu vou analisar o talão todo, e depois, não saio da Caixa, sou chata que nem uma porta, eu vou analisar todos os itens, para perceber onde é que está o erro. Porque às vezes acontece eles anunciarem promoções, e depois não estão a fazer o desconto da promoção, então aí eu reclamo sempre, e eu digo sempre ‘Não, não, desculpe lá, mas isto no folheto na página tal está com a promoção.’*

No que diz respeito ao bem-estar psicológico, Ana sublinha a importância das relações interpessoais, muito embora considere que a chave está em cada um/a e no modo como se vê a si próprio/a:

*[...] é necessário que as pessoas tenham uma relação uns com os outros, epah, podemos não ser todos os melhores os amigos porque não somos, porque temos feitios diferentes, é normal. Mas que sejamos politicamente correctos e cordialmente simpáticos... epah... que sejamos também um bocadinho... e, e para mim e para o meu bem-estar emocional e mental e psicológico, o que quer que lhe chamem, é preciso uma coisa fundamental, que é desligar completamente daquilo, da opinião dos outros sobre ti, que não significa que às vezes tu não oiças, ou seja, se te disserem, sei lá se tu disseres ‘Ah! Entre esta blusa e aquela blusa’ se te disser assim, olha... ‘se calhar aquela, como tu és branquinha, favorece-te mais’,*

*ok, tudo bem, mas isto para mim é uma opinião construtiva, ou seja, não é para te mandar abaixo. Agora, aquela opinião do ‘Ah, não te fica bem’... isto serviu para quê? Foste tu que foste mal-educado, afectaste a outra pessoa, ela provavelmente não te demonstra, mas ficou em baixo. Com que necessidade? O que é que ganhaste com isto? Isto serviu para quê? Para tu achares que és muita bom, porque as coisas a ela lhe ficam mal?..*

Ana reconhece que também estas questões variam ao longo da vida e em função de contextos sociais e temporais particulares. Referindo-se ao período da adolescência, afirma que hoje se vê como mais madura e segura de si própria e menos vulnerável à opinião e pressão exercida pelos outros:

*Já eu dantes preocupava-me imenso com o que diziam, se dissessem, ‘Ah!’, na adolescência, especialmente, ‘ah, não gosto nada dessas tuas calças!’, eu evitava vestir as calças porque as pessoas não gostavam das calças. E hoje eu penso ‘Caraças! Eu não gostava das calças? Gostava! Então pronto!’. Houve uma fase que teoricamente não se podia vestir cor-de-rosa, porque as pessoas que gostavam de cor-de-rosa eram doidas. Eu tinha uma camisola cor-de-rosa, nova, que minha avó deu-me no Natal. E eu naquele ano acho que nunca vesti a camisola e eu olho para trás e penso ‘Porque é que eu feita estúpida não vesti a porcaria da camisola?’ É minha. Eu gostava dela. Sim, eu gostava. Então porque é que eu estava preocupada se as outras pessoas não gostavam? Se não gostavam, não olhassem para mim, problema deles, quero lá saber. Mas sim, dantes acho que me preocupava imenso [ênfase], se alguém dizia ‘Ah! Hoje não estiveste tão bem na atuação’ e eu ficava escandalizada e pensava ‘Ah, credo! Tenho de ir treinar isto cinquenta vezes, para casa’. Hoje se disserem ‘Ah, aquele teu passinho não correu tão bem’, ‘Ah, olha, hoje não estava inspirada.’ Porque às vezes de facto não estamos, não estamos com a cabeça ali. Agora não me preocupo nada com o que as pessoas pensam, quero lá saber. [risos]*

Ainda neste domínio, Ana chama especial atenção para as questões relacionadas com o corpo e com a imagem corporal, questões essas particularmente importantes – nota – no caso das raparigas:

*O bem-estar emocional, eu acho que vem um bocadinho relacionado com o físico, ou seja, tu olhares ao espelho, ok, não somos todas a Irina Shayk nem a Sara Sampaio. E? [ênfase]. Não somos todos perfeitos, pois não. Temos de gostar é daquilo que temos. Eu, eu, aqui há alguns anos havia um slogan, acho que era da Matinal, que era ‘Se eu não gostar de mim, quem gostará?’, que era do leite. E eu*

*acho que isso é super verdade. [...] E se tu te sentires bem contigo próprio, se tu te sentires bem com o teu corpo, com a tua maneira de vestir, de ser, com os teus estudos, com aquilo que tu fazes no dia-a-dia... Epah, claro que há dias de cão. E há dias em que uma pessoa pensa, e até a nível profissional, que tu pensas: ‘Caraças! Hoje não fiz nada no dia ou hoje o dia não me correu bem’... ‘Amanhã vai correr melhor.’ Claro que naquele dia, se calhar tu estás mais em baixo porque o dia não correu tão bem... Epah mas, tipo, desde que tu... em média te sintas bem, isto soou muito mal, não é nada quantitativo, mas pronto [sussurrou]. Que tu te sintas bem e epah, e que tu estejas bem contigo próprio... em princípio terás sempre um bem-estar mental, uma saúde mental [...]*

Como estratégia promotora do bem-estar psicológico, Ana diz que tenta diariamente tirar cerca de cinco ou dez minutos “*para si mesma*”, para pensar como correu o dia e planear o seguinte. Esta reflexão não tem uma hora ou local específico para acontecer, tão pouco Ana sabe dizer ao certo se contribui efectivamente para o seu bem-estar psicológico, ainda assim, considera que ajuda:

*[...] estes cinco a dez minutos, normalmente são passados ou na minha secretária no quarto ou na mesa da cozinha ou na sala ou no sofá a olhar para um programa qualquer desses pirosos, que agora dá na televisão, ou uma coisa qualquer. Eu às vezes nem ligo o som, porque acho..., às vezes prefiro só ver passar as imagens [...] Acabo por não ter assim nenhum local específico para estes meus cinco a dez minutinhos diários comigo mesma. [...] Às vezes podem estar lá, tipo, as minhas colegas. Mas, tipo, não é por regra se estou na mesa da sala. Às vezes uma está a estudar anatomia, a outra está a ver não sei o quê de cavalos ou de porcos ou não sei o quê, ela é veterinária. A outra até pode estar a lanchar e eu estou cá na minha coisa a dizer ‘Hoje isto foi assim não sei o quê, não sei que mais, no dia a seguir..., a planear o dia’.*

Por fim, quanto ao bem-estar social, esta dimensão é, porventura, de entre todas, a que é entendida de uma forma mais ampla e agregadora. Para Ana, significa “*estarmos bem com tudo o que nos rodeia*”, não exclusivamente as relações com as outras pessoas:

*[...] é estarmos bem com o que nos rodeia, com as outras pessoas, e até mesmo com o ambiente, acho eu. [...] eu dantes achava que nós para estarmos bem com as pessoas tínhamos que fazer tudo o que as pessoas achavam que nós tínhamos que fazer. Hoje acho que para estarmos bem com as pessoas, temos primeiro que estar bem connosco, ou seja, temos a nossa etapa anterior que era a parte do*

*bem-estar emocional, nós primeiro temos que estar bem connosco, porque se não estivermos bem connosco, não vamos conseguir estar bem com as pessoas, nem com o ambiente à nossa volta, estamos sempre chateados. Nunca nada está bem, está tudo errado.*

Em tempos fez voluntariado no hospital. Hoje, porque “*não tem tempo*”, as principais estratégias promotoras de bem-estar social que empreende parecem diluídas numa certa forma de estar e de se relacionar com os outros, inclusive as preocupações ambientais que manifesta:

*O respeito é fundamental, porque se nós não nos respeitarmos não conseguimos estar bem uns com os outros... não, não há, e também um bocadinho a confiança, mas... mas o respeito essencialmente... e o politicamente correcto... é fundamental. [...] Olha, eu acho que vivo bem no ambiente que me rodeia, qb..., ou seja, que, lá está, quando há respeito e quando nos damos todos cordial, pronto, não somos todos os melhores amigos, claro, isso é impossível. Não, não, nós temos empatia mais com umas pessoas do que com outros, claro, mas desde que nós façamos o nosso papel como cidadãos do planeta, ou seja, reciclagem... acho que ainda há muita gente que não faz [sussurra]... Porque isso faz parte do nosso bem-estar social. Porque se nós acumularmos aqui um monte de lixo à porta, ninguém vai estar bem com aquilo, também ninguém mexe, mas ninguém vai estar bem com aquilo. Fazemos o nosso papel enquanto cidadão, epah, o máximo possível e depois tratarmos bem as pessoas ao nosso redor e tentarmos que estejamos todos bem uns com os outros.*

## **Considerações Finais**

A partir da análise aprofundada de uma entrevista, procurou-se neste texto dar conta das múltiplas e imbricadas dimensões do bem-estar para estudantes em contexto universitário. Os resultados deste exercício exploratório interessam, desde logo, porque permitem desconstruir ideias feitas em torno de uma certa homogeneidade de juventude e dos jovens, inclusive em contexto universitário. Se concepções de senso comum dão conta de uma categoria relativamente homogênea, saudável e até certo ponto favorecida do ponto de vista económico, as experiências e reflexões aqui trazidas pela voz de Ana ajudam a reconhecer, senão mesmo a problematizar, a condição internamente diversificada de juventude e a necessidade de romper com esse conhecimento de senso comum. Adicionalmente, ao mergulhar nas narrativas detalhadas sobre práticas e percepções em tono do bem-estar físico, económico, psicológico e social, vêm imediatamente ao de cima as vidas “reais” e biografias

necessariamente plurais de estudantes, muito diferentes entre si, mas que coabitam numa mesma cidade e Universidade.

Se é certo que os indivíduos não são apenas estrutura, também agência, como a narrativa de Ana tão bem demonstra; assim também entre o bem e o mal-estar em contexto universitário parece não existir sempre oposição, nem sempre compatibilidade. Talvez contiguidade.

## Referências

- APS (1992). *Código Deontológico*. Lisboa: Associação Portuguesa de Sociologia.
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Presença.
- Costa, R. (2019). *LabQual2019 teaser*. 00:01:00. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZES7EnIEmh8>
- Cunha, M. et al. (2017). Bem-estar em estudantes do ensino superior. *Millennium*, 2 (ed espec n.º 2), 21-38.
- Figueira, C. (2013). *Bem-Estar nos Estudantes do Ensino Superior: Papel das Exigências e dos Recursos Percebidos no Contexto Académico e das Atividades de Voluntariado* (Tese de Doutoramento). Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Flick, U. (2015). *Introducing Research Methodology – A Beginners’ Guide to Doing a Research Project* (2nd ed). London: Sage.
- Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo. Sentidos e formas de uso*. Estoril: Príncipia.
- Infante, P.; Costa, R.P.; Afonso, A.; Jacinto, G.; Conde, J.; e Policarpo, M. L. (2019). *Diagnóstico Juvenil: os Jovens em Évora dos 15 aos 29 anos*. Évora: Câmara Municipal de Évora, Centro de Investigação em Matemática e Aplicações da Universidade de Évora e Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade de Évora.
- Kara, H. (2015). *Creative research methods in the social sciences. A practical guide*. Bristol: Polity Press.
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: an introduction to its methodology* (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Lopes, J. (2015). *Bem-Estar Psicológico em Estudantes do Ensino Superior Relação com as Variáveis Sociodemográficas, Pessoais e Académicas* (Tese de Doutoramento). Évora: Universidade de Évora. Évora, Portugal.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Nico, M. (2018). *Plano Nacional da Juventude. Relatório parcial: áreas prioritárias e propostas*. Lisboa: IPDJ.
- Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Felicidade, bem-estar, qualidade de vida e saúde. *Psicologia na Atualidade*, 8, 22-31.
- Spotify France (2018). *Playlist Top Artistes 2018*. URL: <https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX14RfR1DzcX2>