

---

# **O PODER TERAPÊUTICO DA NOSTALGIA: ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL NO ALÍVIO DE SINTOMAS DEPRESSIVOS**

**Estudante:** Mariana Barbosa Tavares ([mariana.tavares@aluno.refeduc.com.br](mailto:mariana.tavares@aluno.refeduc.com.br))

**Orientadora:** Nathalia Santos de Castro ([nathalia.castro@refeduc.com.br](mailto:nathalia.castro@refeduc.com.br))

**Escola:** Colégio Sagrado Coração de Jesus

## **Resumo**

A saúde mental é um dos maiores desafios do século XXI, sendo a depressão a principal causa de incapacidade no mundo, segundo a OMS. Nesse contexto, a nostalgia — sentimento de saudade ao lembrar do passado — vem sendo estudada como recurso terapêutico capaz de reduzir sintomas depressivos, fortalecer a autoestima e resgatar o sentido de pertencimento. Esse efeito pode beneficiar especialmente idosos, adolescentes e jovens adultos, públicos muito afetados por transtornos emocionais. No entanto, especialistas alertam que a nostalgia pode ser prejudicial quando vivida de forma excessiva, dificultando a aceitação do presente. Este estudo investigou, por meio de revisão bibliográfica e pesquisa de campo, como a nostalgia pode auxiliar na regulação emocional e no alívio de sintomas depressivos. Foram analisadas estratégias como uso de álbuns de fotos, músicas, vídeos e escrita de memórias, além do impacto das redes sociais como gatilhos nostálgicos. Os resultados apontam que, quando usada de forma consciente e, preferencialmente, acompanhada de orientação terapêutica, a nostalgia pode se transformar em um recurso positivo no cuidado psicológico, promovendo acolhimento, autoconhecimento e qualidade de vida. Assim, relembrar o passado não é apenas um exercício de memória, mas também uma forma de reconexão com a identidade e os afetos, que pode ser transformadora e ajudar na superação de dores emocionais.

**Palavras-chave:** Depressão, nostalgia, saudade, relembrar

## **Introdução e justificativa**

A saúde mental tem se consolidado como uma das maiores preocupações do século XXI. A depressão, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a principal causa de incapacidade no mundo, afetando mais de 300 milhões de pessoas globalmente. Seus efeitos vão muito além do sofrimento individual, refletindo em isolamento social, suicídio e adoecimento físico.

Nesse contexto, a nostalgia — ou a “saudade” — desponta como possível ferramenta terapêutica. De acordo com o neurocientista Jorge Moll Neto, o sentimento de saudade, quando ressignificado, pode reduzir sintomas depressivos, autocrítica e sentimento de culpa. Em seu estudo realizado com a Fundação D’Or, publicado em 2025, a nostalgia aparece como um recurso emocional que ativa regiões cerebrais associadas à autoestima, conexão afetiva e sentido de vida: (Folha de S. Paulo, 2025)

Públicos como idosos, adolescentes e jovens adultos estão entre os mais afetados por transtornos emocionais. Idosos vivenciam perdas, doenças crônicas e isolamento; já adolescentes enfrentam pressões sociais, mudanças hormonais e crises de identidade.

Contudo, a nostalgia também apresenta riscos. Como destaca a psicóloga Leila Tardivo, da USP, o sentimento pode tornar-se patológico quando impede a aceitação do presente: (Jornal da USP, 2023)

**Como a evocação intencional da nostalgia, com mediação profissional, pode ser integrada a práticas terapêuticas para auxiliar na regulação emocional e redução de sintomas depressivos em diferentes faixas etárias, considerando seus riscos e benefícios?**

Frente à alta prevalência da depressão e à dificuldade de acesso a recursos terapêuticos, explorar abordagens emocionais acessíveis torna-se necessário. O estudo de Moll Neto (2025) indica que resgatar memórias saudosas ativa áreas do cérebro relacionadas ao bem-estar, autoconceito e empatia.

Além disso, segundo a psicóloga Fátima Bertini, “a saudade carrega tristeza, mas também amor”, sendo um sentimento capaz de reconectar o indivíduo com sua história e afetos: (VivaBem/UOL, 2025)

## **Objetivos**

### **Objetivo Geral**

Investigar como a nostalgia pode ser utilizada como recurso terapêutico na regulação emocional e no alívio dos sintomas depressivos.

### **Objetivos Específicos**

- Realizar revisão bibliográfica sobre os efeitos da nostalgia na saúde mental.

- 
- Identificar estratégias terapêuticas baseadas na evocação de memórias nostálgicas (álbuns, músicas, vídeos, escrita).
  - Avaliar, por meio de pesquisa de campo, os impactos da nostalgia em adolescentes, adultos e idosos.
  - Explorar o papel das redes sociais e da mídia como disparadores de nostalgia.

### **Metodologia**

#### **Pesquisa Bibliográfica**

Revisão de fontes científicas nacionais sobre nostalgia, depressão e regulação emocional, com destaque para os seguintes estudos:

- “Estudo aponta que saudade pode reduzir sintomas de depressão” – Revista Galileu (2025)
- “Vale a lembrança? Estudo indica que nostalgia reduz a percepção da dor” – VivaBem/UOL (2022)

#### **Pesquisa de Campo**

Aplicação de entrevistas e atividades nostálgicas com três grupos:

- Adolescentes (13–17 anos)
- Adultos (30–45 anos)
- Idosos (60+)

#### **Instrumentos**

- Álbuns de fotos e vídeos antigos
- Músicas significativas
- Escala de Beck (BDI)
- Roteiros de entrevista semiestruturada

---

## Fundamentação Teórica

O psicanalista francês Pierre Lambotte diferencia nostalgia de melancolia: enquanto a primeira tende à construção simbólica e reconexão afetiva, a segunda pode apontar para um enrijecimento da subjetividade. A nostalgia pode ser adaptativa ou desadaptativa, a depender de como o sujeito elabora a experiência: (LAMBOTTE, 2007)

Além disso, estudos demonstram que a nostalgia pode atenuar a dor física, por ativar regiões cerebrais ligadas ao prazer e à memória afetiva: (CNN BRASIL, 2022)

## Resultados e Discussão

Investigar como a nostalgia pode ser utilizada como recurso terapêutico na regulação emocional e no alívio dos sintomas depressivos.

Realizar revisão bibliográfica sobre os efeitos da nostalgia na saúde mental

Identificar estratégias terapêuticas baseadas na evocação de memórias nostálgicas (álbuns, músicas, vídeos, escrita).

Avaliar, por meio de pesquisa de campo, os impactos da nostalgia em adolescentes, adultos e idosos.

Explorar o papel das redes sociais e da mídia como disparadores de nostalgia.

Espera-se, com esses estudos, comprovar que a nostalgia pode funcionar como uma estratégia eficaz de regulação emocional, desenvolver proposta terapêutica fundamentadas na memória afetivas como recurso no cuidado psicológico cotidiano

## Conclusões

A nostalgia, quando usada de forma consciente, pode ajudar a regular emoções e avaliar sintomas depressivos, sendo especialmente útil em idosos quando combina com acompanhamento terapêutico.

A ideia de que relembra o passado é mais do que um exercício de memória e uma forma de reconexão com a própria identidade e afetos. Nas palavras de Milnan Kundera. ” A

nostalgia e a dor de estar longe daquilo que amamos” se bem conduzida, essa dor pode ser transformadora em alívio, acolhimento e cura.

## Referências

ERTINI, Fátima. “Saúde pode ser usada a favor da saúde mental, entenda como” – UOL VivaBem, 2025. Encontrado em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/estadao-conteudo/2025/04/15/saude-pode-serusada-a-favor-da-saude-mental-entenda-como.htm>

CNN Brasil. “Sentimento de nostalgia pode reduzir a percepção da dor, diz estudo”, 2022. Encontrado em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/sentimento-de-nostalgia-pode-reduzir-a-percepcao-da-dor-diz-estudo/>

LAMBOTTE, Pierre. “Nostalgia e Melancolia: uma perspectiva psicanalítica” – Revista Ágora, SciELO, 2007. Encontrado em: <https://www.scielo.br/j/agora/a/5hQBjgPncSgWMpTyfGkVc7h/>

MOLL NETO, Jorge. “Sentir e ressignificar a saudade ajuda a reduzir sintomas de depressão, mostra estudo” – Folha de S. Paulo, 2025. Encontrado em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/03/sentir-e-ressignificar-a-saudade-ajuda-a-reduzir-sintomas-de-depressao-mostra-estudo.shtml>

TARDIVO, Leila. “Sentimento de nostalgia pode ser negativo quando traz a não aceitação do presente” – Jornal da USP, 2023. Encontrado em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/sentimento-de-nostalgia-pode-ser-negativo-quando-traz-a-naoaceitacao-do-presente>

UOL VivaBem. “Vale a lembrança? Estudo indica que nostalgia reduz a percepção da dor” 2022 Encontrado em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/04/03/vale-a-lembranca-estudoindica-que-a-nostalgia-reduz-a-percepcao-da-dor.ht>