

CAPÍTULO 20

SAÚDE MENTAL E AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Gabriel Marcos Crociari

Graduado em Psicologia. Especialista em Psicologia da Saúde e Psicologia Clínica Fenomenológica-Existencial. Mestre em Psicologia da Saúde (FAMERP). Docente do Centro Universitário de Rio Preto – UNIRP e Professor convidado FAMERP, São José do Rio Preto.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3663-4799>

As mudanças climáticas têm sido reconhecidas como um dos maiores desafios globais contemporâneos, afetando não apenas o meio ambiente, mas também a saúde mental e o comportamento humano. Essas conversões climáticas referem-se a alterações de longo prazo nos padrões de temperatura e clima da Terra. Embora possam ocorrer por processos naturais, desde o século XIX, as atividades humanas, especialmente a queima de combustíveis fósseis como carvão, petróleo e gás, têm sido o principal fator impulsionador dessas mudanças.

Essas ações aumentam a concentração de gases de efeito estufa na atmosfera, intensificando o aquecimento global e resultando em impactos ambientais significativos, como o derretimento de geleiras, elevação do nível do mar e eventos climáticos extremos. As mudanças climáticas não afetam apenas o meio ambiente; elas também têm impactos significativos na saúde mental e no comportamento humano.

O aumento da temperatura global, a frequência de eventos climáticos extremos e a degradação ambiental podem desencadear estresse e têm gerado impactos psicológicos consideráveis, incluindo transtornos como ansiedade, estresse pós-traumático e depressão. Além disso, a antecipação de desastres ambientais gera sentimentos de impotência e medo, fenômeno conhecido como ecoansiedade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que as mudanças climáticas influenciam determinantes sociais da saúde mental, exacerbando desigualdades e afetando de maneira diversa indivíduos com base em fatores como status socioeconômico, gênero e idade.

Portanto, a crise climática representa uma ameaça não apenas ecológica, mas também psicológica, exigindo abordagens integradas que considerem o bem-estar mental nas estratégias de ação climática. Este estudo explora a interseção entre Psicologia e mudanças climáticas, com ênfase na ecoansiedade, nos desafios comportamentais para a

sustentabilidade e nas estratégias de resiliência psicológica. A ecoansiedade é caracterizada por um medo crônico da destruição ambiental, resultante do estresse elevado causado pela percepção das mudanças climáticas e seus efeitos adversos.

Embora não seja reconhecida oficialmente como um transtorno mental, a ecoansiedade manifesta-se por meio de sintomas como irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração e ataques de pânico. Estudos indicam que indivíduos jovens estão particularmente suscetíveis a esses sentimentos, devido à preocupação com o futuro do planeta e das próximas gerações. (JAQUES, 2021).

Além da ecoansiedade, eventos climáticos extremos, como enchentes, secas e incêndios florestais, têm sido correlacionados ao aumento de transtornos psicológicos, incluindo estresse pós-traumático, depressão e ansiedade. A exposição direta a desastres naturais pode desencadear respostas de estresse agudo, enquanto a preocupação constante com as mudanças climáticas pode levar a estados de ansiedade generalizada. Pesquisas apontam que a percepção de risco ambiental está diretamente relacionada ao aumento de sintomas depressivos e ansiosos na população. (RODRIGUES, 2021).

Populações vulneráveis, como comunidades de baixa renda, minorias étnicas, idosos e crianças, são desproporcionalmente afetadas pelos impactos psicológicos das mudanças climáticas. Esses grupos frequentemente enfrentam barreiras no acesso a recursos de saúde mental e estão mais expostos a desastres ambientais devido a condições socioeconômicas precárias. Estudos demonstram que essas populações apresentam taxas mais elevadas de transtornos mentais após eventos climáticos extremos, refletindo uma sobreposição de opressões e desigualdades sociais exacerbadas pela crise climática.

A Psicologia inserida no clima e ambiente investiga os fatores psicológicos que influenciam comportamentos sustentáveis, além dos efeitos do impacto do clima. O comportamento sustentável refere-se a ações individuais ou coletivas que visam a preservação dos recursos naturais e a redução dos impactos negativos no meio ambiente. Estudos indicam que a adoção de práticas sustentáveis está associada a fatores como valores pessoais, consciência ambiental e percepção de eficácia das ações individuais. A Teoria do Comportamento Planejado sugere que atitudes, normas subjetivas e percepção de controle afetam a intenção de agir sustentavelmente (SOUZA; MENDONÇA; ALMEIDA, 2019).

Estratégias de conscientização e reforço positivo têm sido eficazes para incentivar práticas ecológicas comunitárias. Contudo, desafios como a resistência à mudança de hábitos e a percepção de baixa eficácia individual ainda limitam a adoção de comportamentos sustentáveis. A resiliência psicológica é essencial para enfrentar os desafios impostos pelas mudanças climáticas, especialmente em populações vulneráveis. Este conceito refere-se à capacidade dos indivíduos e comunidades de se adaptarem e

recuperarem diante de adversidades, como desastres naturais e crises ambientais. Fortalecer a resiliência envolve promover redes de apoio social, desenvolver estratégias de enfrentamento e implementar políticas públicas que integrem saúde mental e adaptação climática.

A Psicologia desempenha um papel crucial ao fornecer intervenções que capacitam as comunidades a lidar com os impactos psicológicos das mudanças climáticas, promovendo bem-estar e sustentabilidade. O fortalecimento da resiliência é essencial para mitigar os impactos emocionais das mudanças climáticas, especialmente em populações vulneráveis. A promoção de suporte social, o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e a implementação de políticas de saúde mental integradas às ações climáticas são fundamentais (BENNETT et al., 2016).

Programas comunitários de educação ambiental e suporte psicológico podem contribuir significativamente para a adaptação climática e a redução dos impactos psicológicos adversos. Tais impactos provenientes das mudanças climáticas exigem uma abordagem interdisciplinar que integre conhecimentos da Psicologia, Ciências Ambientais e Políticas Públicas.

A compreensão dos fatores psicológicos que influenciam comportamentos ambientais e o desenvolvimento de estratégias de resiliência são fundamentais para minimizar os impactos negativos da crise climática. Dessa forma, a Psicologia pode contribuir significativamente para a adaptação e mitigação das mudanças climáticas.

PALAVRAS-CHAVE: Mudanças climáticas. Ecoansiedade. Psicologia ambiental. Resiliência psicológica. Sustentabilidade.

REFERÊNCIAS

BENNETT, P.; CALDWELL, D.; JAMES, L. *Resilience in the Face of Climate Change: Psychological Strategies for Coping and Adaptation*. **Journal of Environmental Psychology**, v. 45, p. 1-13, 2016.

JAQUES, A. C. L. *Os Jovens e a Eco-Ansiedade: Fatores Preditores*. **Dissertação de Mestrado**, Universidade do Minho, 2021.

RODRIGUES, C. R. *Representações dos Media sobre os Impactos Psicossociais das Alterações Climáticas*. **Dissertação de Mestrado**, Instituto Universitário de Lisboa, 2021.

SOUZA, L. E. N.; MENDONÇA, J. T.; ALMEIDA, M. A. Psicologia Ambiental e Recursos em Sustentabilidade: Revisão Integrativa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, e197264, 2019.

