

Saúde



TINTO OU BRANCO?

Tipo de vinho revela personalidade

Extrovertido? Nôivado? Gosta de gatos? Estudo indica perfil do consumidor

PURA
ACQUA
APRILE
O CANTAR
PURA
O VER CODE

ECOANSIEDADE

Nova condição de angústia cresce no Brasil frente às enchentes no Rio Grande do Sul



BERNARDO VONESHIGUE
LUIZ FELIPE AZEVEDO
cuiabapfotografia.com.br

As repercussões das enchentes no Rio Grande do Sul, que em cerca de duas semanas já deixaram mais de 150 mortos e 500 mil pessoas desabrigadas, geram uma angústia coletiva sobre o futuro que ganhou nome oficial e recebe um olhar cada vez mais atento no meio científico: ecoansiedade ou ansiedade climática.

O termo foi apresentado em 2017 pela Associação Americana de Psicologia, quando o descreveu como um "medo crônico de sofrer um cataclismo ambiental que ocorre ao observar o impacto, aparentemente irremediável, das mudanças climáticas". Em 2021, entrou para o prestigioso dicionário de Oxford — dois anos depois que a instituição elegeu "emergência climática" como a palavra do 2019.

No Brasil, "ecoansiedade" também ganhou status formal ao ser incorporada como uma nova palavra pela Academia Brasileira de Letras (ABL), que a define como um "estado de inquietação e angústia desencadeado pela expectativa de graves consequências das mudanças climáticas e pela percepção de impotência diante dos danos irreversíveis ao meio ambiente".

Em poucas linhas, o recio constante de que os efeitos nocivos de atividades humanas no planeta não tenham mais volta, explica o coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse da Pontifícia Universidade

Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), Christian Kristensen. Para o psicólogo, a maior frequência de eventos como as enchentes são um dos fatores que têm aumentado o interesse pelo tema.

— Não é uma patologia, mas um fenômeno que tem a ver com essas emoções desconfortáveis, como angústia, tristeza, impotência e até raiva em relação às mudanças climáticas. O interesse pelo tema cresce não só por causa do maior conhecimento sobre os impactos ambientais, mas pelos eventos que vemos na mídia, as vivências pessoais. Então, o cenário em que temos cada vez mais fenômenos extremos acontecendo, isso tende a aparecer com mais frequência — diz.

Os impactos surgem de forma ainda mais intensa entre as vítimas de desastres, aponta a pesquisadora do Laboratório de Psicologia Ambiental da Universidade de Brasília (UnB), Claudia Pato:

— Enquanto fator de estresse ambiental, as alterações climáticas têm o diferencial de serem uma ameaça real e iminente. Não há um perfil específico entre os que são afetados por ela, porém é mais comum entre aqueles que se preocupam com as questões ambientais e que são mais suscetíveis a casos de depressão e ansiedade. E aqueles afetados diretamente por desastres climáticos, que podem vivenciar medos, traumas, depressão e ansiedade em níveis muito mais intensos.

A conselheira do Conselho Regional de Psicologia do Rio Grande do Sul (CRP-RS) Luciana Fossi aponta

que a tragédia atual, por exemplo, está trazendo consequências a curto, médio e longo prazo entre os que tiveram a vida diretamente afetada pelas inundações: — Qualquer previsão de chuva ou alerta da Defesa Civil vai gerar uma ansiedade muito maior na população a partir de agora. As consequências reais das questões climáticas estão sendo sentidas. Agora precisamos pensar em políticas públicas que possam mitigar os efeitos emocionais deste evento para as pessoas.

MAIS JOVENS

Quando situações extremas ocorrem, crianças e adolescentes também podem ser mais impactados por não terem a mesma capacidade dos adultos de compreenderem o que está acontecendo, aponta José Paulo Ferreira, presidente da Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Sul (SBP-RS).

— Se os adultos estão angustiados com o amanhã, imagine as crianças e adolescentes que, de uma hora para outra, precisaram sair de casa nos braços dos pais e não sabem o que vão fazer nas horas seguintes. Não saber mais onde moram e se os brinquedos ou animais de estimação ainda estarão lá quando voltarem, provoca uma perda muito grande — avalia.

No Brasil, especialistas explicam que ainda há pouco trabalho acadêmico sobre ecoansiedade, mas em outros países o assunto já ocupa um lugar de maior destaque na comunidade científica. Um dos maiores estudos conduzidos até agora foi feito por

pesquisadores da Universidade de Bath, na Inglaterra, que entrevistou 10 mil jovens de 16 a 25 anos em 10 países, incluindo o Brasil.

Os resultados, publicados na revista *The Lancet Planetary Health*, revelaram que 59% dos jovens relatam estar muito ou extremamente preocupados com as mudanças climáticas (67% entre os brasileiros), e 45% a ponto de essas questões afetarem negativamente as suas rotinas (proporção de 50% no Brasil).

Além disso, 40% disseram hesitar em ter filhos devido às alterações do clima, e 75% concordaram que "o futuro é assustador". Para 65%, os governos falham em implementar medidas para impedir o problema, o que mostra um

"quadro terrível de ansiedade climática generalizada em nossas crianças e jovens", destacou a autora do trabalho, Caroline Hickman, da Universidade de Bath e da Aliança de Psicologia Climática, quando ele foi publicado.

— Os jovens têm sido mais afetados porque em geral não possuem experiências "de passado" sem a presença desses eventos climáticos extremos. Além disso, têm uma maior preocupação com o seu futuro, que parece cada vez mais incerto — pontua Claudia Pato.

É como pensa também a psicóloga Vera Mello:

— Jovens têm enfrentado escolhas em relação ao futuro mais difíceis do que as gerações anteriores, como a opção de ter um filho em um planeta já sobrecarregado e visivelmente insustentável. Em meio a estas dúvidas, é essencial o fornecimento de

Desesperança. Pessoas tentam regular seus bens em Sapucaia do Sul

apoio emocional e psíquico para conseguirem lidar com essas preocupações.

O QUE FAZER

Em relação a como lidar com a ansiedade climática de um modo geral, estudos apontam que o engajamento em ações que contribuam para mitigar as mudanças climáticas, por exemplo, são uma atitude que reduz o estresse e favorece o bem-estar, explica a psicóloga da UnB.

— No entanto, aqueles que são severamente afetados podem necessitar de ajuda, como, por exemplo, pela redução de acesso às mídias e redes sociais e foco em questões mais imediatas de sua vida — diz.

Para a população geral, o sentimento de ansiedade climática pode ser potencializado pela forma como cada um acompanha a situação. A psicóloga Vera Mello, por exemplo, recomenda que a população tenha um olhar crítico ao consumir conteúdos pelas redes sociais:

— É preciso ter atenção com o tempo na internet, colocando limite de duração e escolhendo fontes confiáveis.

Kristensen, da PUC-RS, esclarece quando essa preocupação passa a ser um alerta:

— Quando deixa de ser apenas algo ocasional e passa a ser intenso e recorrente, prejudicando o funcionamento do indivíduo. Não traz apenas sofrimento, mas interfere no seu trabalho, nos seus estudos, na sua vida social ou gera até mesmo sintomas físicos, como tensão muscular, prejuízos no sono, eventualmente um quadro de ataque de pânico.

Quanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o** **diferencial** **de** **serem** **uma** **ameaça** **real**

Christian **Kristensen,** **psicólogo**

Enquanto **juízo** **de** **estresse,** **as** **alterações** **climáticas** **têm** **o**